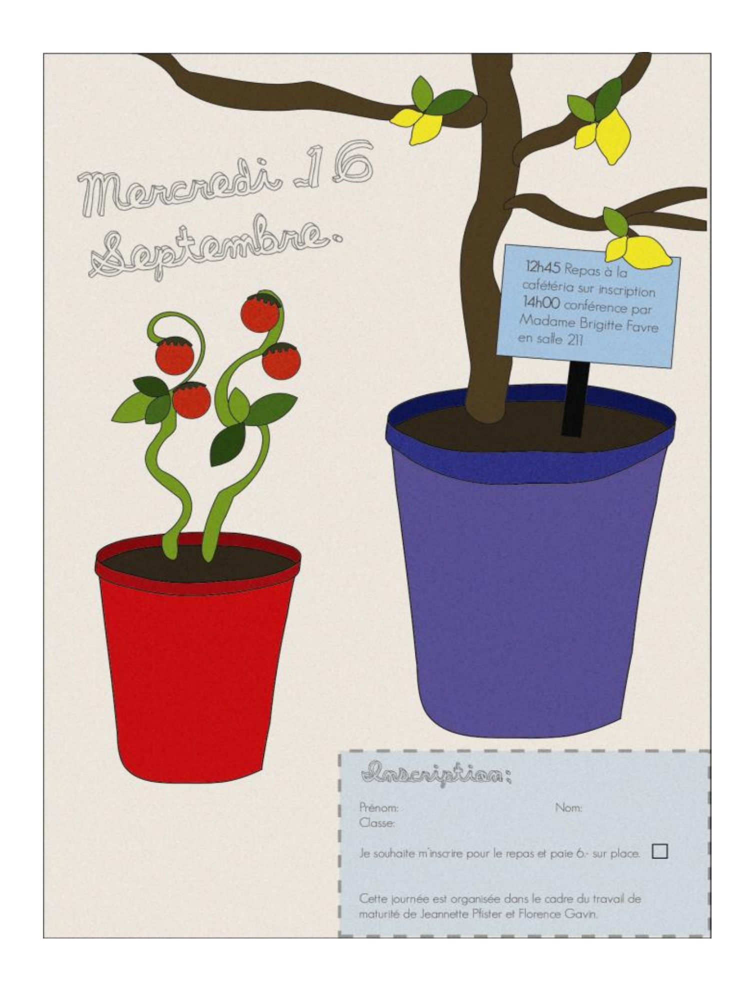
Gymnase du Bugnon, Travail de maturité 2008-2009

Je serai demain ce que je mange aujourd'hui

Jeannette Pfister et Florence Gavin

Tutrice : Madame Emmanuelle Vlcek



Résumé

« Je serai demain ce que je mange aujourd'hui ». En effet, l'alimentation est une nécessité pour le corps et l'esprit. Ce que l'on mange fait de nous ce que l'on est. Nous savons que se nourrir fait partie du quotidien de chacun, mais chaque individu lui accorde une importance différente. Les parents, les enfants, et surtout les adolescents ont une vision différente d'une alimentation saine. Pour beaucoup de jeunes de notre âge, un repas équilibré est associé à une nourriture de mauvais goût. Nous avons certes de nombreuses campagnes de publicité, ainsi que des articles qui prônent le fait de manger des fruits et légumes par exemple, mais les gens sont-ils réellement au courant des bienfaits de ceux-ci ? Leurs vertus sont importantes à connaître. Il faut savoir que si l'on désire mieux se nourrir, il est préférable de savoir ce que nous allons ingurgiter et aussi ce que cela va nous apporter !

Cette notion d'alimentation semble d'autant plus importante lorsque l'on se penche sur l'alimentation de nos ancêtres. En effet, les changements des habitudes alimentaires sont un des résultats de l'évolution de notre société. Nous nous sommes donc questionnées sur le lien que cette évolution pouvait avoir avec les repas équilibrés. Y aurait-il un lien avec l'alimentation actuelle des jeunes ? D'autres facteurs sont-ils à l'origine de cette alimentation ?

Cette étude de l'évolution avait pour but notre question principale soit de savoir comment se nourrissent les jeunes entre 16 et 20 ans et, d'avoir un aperçu de leurs connaissances sur l'alimentation.

À l'aide d'un sondage, nous avons pu trouver des réponses à nos interrogations à propos des habitudes alimentaires des jeunes de nos jours. Nous avons ensuite énuméré les vertus et les dangers de certains aliments et ainsi élaboré un repas équilibré sur la base de la pyramide alimentaire. L'idée principale qui ressort de cette étude est le manque de connaissances. Nous avons donc pensé qu'il faudrait trouver différentes manières de motiver les adolescents à changer leur nourriture. C'est pourquoi, pour clore notre travail de maturité, nous avons organisé en septembre, une journée Saveurs et Santé, afin de sensibiliser et tenter de changer leurs idées négatives sur l'alimentation équilibrée. Le nombre d'intéressés n'a pas été à la hauteur de nos attentes mais, nous espérons que les gens prendront conscience de l'importance d'une bonne alimentation avant qu'il ne soit trop tard. Il serait bénéfique d'expliquer aux parents des futures générations les bases d'un équilibre alimentaire afin qu'ils puissent transmettre leur savoir. En complément, des institutions scolaires devraient prendre des mesures préventives pour avertir la nouvelle génération des risques d'une mauvaise alimentation, mais également, de donner l'exemple de repas équilibrés dans leur cafétéria.

TABLE DES MATIÈRES

1 Avant-propos

L’alimentation est un sujet crucial de nos jours. Les gens sont souvent peu ou mal informés à ce propos ou ne s’y intéressent simplement pas. L’alimentation constitue tout notre corps et a de l’influence sur beaucoup de choses, dont nous n’avons parfois même pas idée, telle que la concentration.

Depuis notre naissance, dans nos familles respectives, nous avons été habitués à avoir un bon équilibre alimentaire. L’alimentation est un sujet abordé à presque chaque repas. Les métiers et passions de nos parents, que ce soit l’agriculture ou le sport, nous ont toujours poussées à nous intéresser à la nutrition. Nous avons appris au fil des âges autant le côté préparation du repas à la cuisine que les rituels et traditions de la table. Nous avons constaté que celles-ci disparaissaient et que les jeunes se nourrissaient de plus en plus mal. Ce changement a éveillé notre intérêt et nous avons voulu en savoir plus. Il nous a paru important de nous focaliser sur les jeunes, car c’est eux qui créeront les futures générations et c’est chez eux qu’apparaissent le plus grand nombre de troubles alimentaires. L’alimentation est un savoir qui se transmet de parents à enfants. Malheureusement, beaucoup de parents, à condition que les connaissances nécessaires soient présentes, ce qui n’est pas toujours le cas, ne sont plus au courant de l’importance qui se trouve dans la transmission de ces valeurs. Nous avons donc essayé d’informer les jeunes par voie directe en analysant d’une part, leurs habitudes alimentaires et d’autre part, en organisant une journée de sensibilisation.

1.1 Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de notre travail de maturité.

Madame **Emmanuelle Vlcek**, notre tutrice, pour sa disponibilité, sa patience, ses précieux conseils, ses connaissances et ses encouragements. Un grand merci !

Madame **Brigitte Favre**, conseillère de santé et nutrition, pour ses encouragements, son enthousiasme à croire en ce travail, sa motivation, ses connaissances, sa disponibilité, mais également pour avoir été d'une grande aide lors de l'organisation de notre journée Saveurs et Santé. Merci pour tout !

Monsieur **Bernard Furrer**, le directeur du Gymnase du Bugnon, pour nous avoir laissé organiser cette journée Saveurs et Santé, mais également pour avoir financé une partie de ce projet. Merci beaucoup !

Monsieur **Jacky Barrau** ainsi que la **cafétéria et son équipe** pour avoir mis à notre disposition la cuisine ainsi que le carnotzet afin de préparer et faire déguster le repas aux participants. Merci !

Les **participants aux sondages** sans qui nous n'aurions pas pu mener à bien notre travail. Merci pour votre participation !

Olivia Hadorn et **Danielle Hall**, deux amies, pour la réalisation de notre flyer. Merci pour vos idées et votre créativité !

Enfin, nous tenons également à remercier nos parents, nos frères et sœurs, ainsi que nos grands-parents, qui nous ont soutenus, accompagnés et qui nous ont apporté leurs idées tout au long de notre travail.

2 Introduction

Manger est de nos jours un geste banal considéré comme acquis. Mais en plus d'être cette nécessité quotidienne, manger peut être un plaisir. Il est associé aux cinq sens : l'odorat, la vue, le toucher, l'ouïe, le goût.

S'alimenter est un besoin élémentaire. Tout être vivant a besoin de se nourrir régulièrement pour compenser ses dépenses énergétiques. Notre corps a besoin d'énergie en permanence, de matériaux pour sa « construction » et également d'un entretien perpétuel. La nourriture permet de fournir tous ces éléments de base qui sont indispensables. Lorsque l'organisme ne reçoit pas assez de nourriture, il s'affaiblit et travaille moins bien. En contrepartie, l'organisme se charge de digérer et d'assimiler les aliments qu'il reçoit et ainsi de fournir l'énergie nécessaire.

De plus, lorsque notre nourriture est saine et variée, elle joue un rôle important dans l'amélioration de nos capacités. Elle favorise, à la fois, la clarté d'esprit, ainsi que la concentration. Les choix d'aliments que nous faisons influencent notre digestion et donc notre vie quotidienne. Selon Joël Acremant (Acremant, 2002 : 48), «l'alimentation saine se caractérise notamment par une plus grande proportion de fibres ou cellulose. Le manque de qualité de l'alimentation n'atteint pas seulement la santé, mais également la volonté de l'homme ».

Nous avons l'habitude de manger trois fois par jour. Notre corps nous signale quand il a faim le matin au réveil, à midi et le soir. Cependant, de nos jours, nous reconnaissons mal la signification d'une légère envie de manger. Nous sommes perpétuellement poussés à grignoter entre les repas. Peu importe l'endroit, il y a toujours la possibilité de manger un petit encas qui comblerait cette faim que nous ressentons. Nous ne connaissons plus vraiment ce qu'est *la vraie faim*.

Cependant, ce phénomène biologique touche un sujet bien plus vaste. Comme nous le dit Paul Fieldhouse, professeur au Département des Sciences de la nutrition pour les humains à l'université du Manitoba et analyste de recherche et de politique en matière de nutrition, ce simple geste de survie est aussi extraordinairement complexe, car il prend des formes et des significations innombrables et insoupçonnées. En plus d'être une nécessité pour l'organisme, manger joue un rôle important dans les coutumes et les rapports sociaux. L'alimentation est en effet influencée par les rapports familiaux, l'éducation, la culture et l'évolution de la société.

Cette notion d'influence semble d'autant plus importante lorsqu'on se penche sur l'alimentation des jeunes de la société du 21ème siècle qui est différente de celle des générations antérieures. Il serait, à l'heure actuelle, impensable de ne pas avoir remarqué que les aliments primés par les adolescents entre 16 et 20 ans d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes que ceux d'autrefois. Les médias essayent de rétablir l'ordre en nous rappelant sans cesse qu'il faudrait, par exemple, manger cinq fruits et légumes par jour. Mais, il paraît évident que notre génération est en train de perdre les valeurs qu'incluait l'acte de manger ainsi que celles de la nourriture considérée comme saine et équilibrée par nos parents et grands-parents.

Bien que tout le monde en soit conscient, à quoi est dû ce changement des habitudes alimentaires ? Plusieurs facteurs ont contribué au développement autant positif que négatif de l'alimentation. Parmi eux, l'abondance de la nourriture, les divers progrès technologiques, la mondialisation, l'émancipation de la femme, l'augmentation du coût de la vie ainsi que l'évolution des cultures et des traditions de la table. Nous traiterons dans les deux premières parties de notre développement d'une part, des habitudes alimentaires d'autrefois et d'autre part, des progrès de l'alimentation dans la société.

L'impact qu'ont eu ces facteurs sur les habitudes alimentaires des jeunes paraît évident. Après avoir compris les origines de ces changements, nous nous intéresserons de plus près à ce que mange concrètement notre génération. Un sondage sur 150 personnes nous permettra d'une part, de confirmer, mais également de démentir nos a priori et, d'autre part, d'établir des statistiques plus ou moins représentatives. Il s'agira non seulement de savoir ce que les jeunes mangent, où, quand et comment ils mangent, mais aussi de s'intéresser à leurs savoirs en matière d'alimentation. Nous mettrons ainsi sur pied une journée Saveurs et Santé permettant aux jeunes de se faire une nouvelle image d'un repas équilibré et d'agrandir leurs connaissances sur un sujet souvent mal ou peu exploité.

3 Méthodes

Nous avons tenté de lister les connaissances des jeunes de 16 à 20 ans en matière d'alimentation et de savoir de quelle façon ils se nourrissent. Nous nous sommes donc posé différentes questions à propos du lien qu'aurait l'évolution de notre société, le statut de la femme ainsi que les cultures et traditions (familiales) avec les habitudes alimentaires. Afin d'y répondre, nous avons lu plusieurs livres de la bibliothèque de l'Alimentarium de Vevey. Nous avons sélectionné les informations qui nous semblaient utiles et importantes. À l'aide de différentes documentations prises à la bibliothèque municipale, nous avons pu savoir comment l'alimentation avait changé. Nous avons également utilisé des articles tirés de journaux ou de magazines, expliquant les dangers et les bienfaits de certaines nourritures.

Après avoir fait un sondage, avec des questions précises sur les quotidiens de 150 gymnasiens et apprentis de 16 à 20 ans, nous avons pu établir des statistiques. Nous avons constaté qu'elles ne sont pas totalement fiables, car malheureusement nous n'avons pas pris le même nombre de garçons que de filles ni le même nombre d'apprentis que d'étudiants. En conséquence, cela a certainement faussé certains de nos résultats. La sincérité des gens à remplir véridiquement le sondage est un facteur à prendre en considération lors de notre étude. Certaines personnes se nourrissant mal pensent quand même bien manger. De ce fait, leurs solutions peuvent dénaturer nos statistiques. Il y a également les personnes influencées par le but de notre travail de maturité. Leurs réponses sont donc parfois loin de la vérité.

Nous avons également fait un sondage plus précis, dans notre classe (c'est-à-dire 18 personnes) afin d'avoir une idée plus précise de leur « goût » pour la nourriture. Avec cette étude, nous avons interrogé une conseillère de santé et nutrition, qui a pu nous

éclairer sur différentes questions. Elle nous a également épaulées et aidées lors de notre journée Saveurs et Santé organisée dans le cadre de notre travail de maturité, afin de sensibiliser les jeunes à une alimentation saine. Elle a tenu une conférence pour appuyer cette journée, ce qui nous a permis de peaufiner notre dernière partie et donc d'expliquer ce que manger sainement signifie. Enfin, certaines informations viennent de nos grands-parents. Celles-ci nous ont surtout aidées à savoir ce que les gens mangeaient autrefois. Il est évident que l'éducation alimentaire que nous avons eue depuis notre enfance a également eu beaucoup d'influence sur ce travail.

4 Etude

4.1 Historique des habitudes alimentaires

Il y a des millions d'années, nos ancêtres se nourrissaient pour vivre. Les famines étaient le résultat d'un manque de nourriture et d'une mauvaise conservation, alors que le manque d'argent engendrait la malnutrition. La nourriture a eu de nombreuses répercussions sur l'homme.

L'alimentation était, et est toujours, un signe de richesse et de distinction sociale. Afin de se distinguer des classes moyennes, les bourgeois se démarquaient par la qualité de leur nourriture. Les nouveaux aliments apparaissaient tout d'abord dans les classes bourgeoises pour ensuite descendre l'échelle sociale et être accessibles aux ouvriers et aux paysans. A l'ère industrielle, de multiples facteurs contribuèrent à l'amélioration de l'alimentation : la hausse du niveau de vie à la fin du 19ème siècle, les découvertes scientifiques, l'invention d'autres méthodes de conservation et de production, les nouveaux modes de transport ainsi que les progrès du commerce. D'ailleurs, dès le 19ème siècle, l'idée du « pas cher », « rabais » entra en vigueur. La nourriture bon marché était alors prônée pour que les classes moyennes puissent mieux se nourrir. Au 19ème siècle, les disettes cessèrent et les pays les plus développés eurent suffisamment de nourriture.

Pendant la deuxième Guerre mondiale, la nourriture provenait principalement du jardin mis à part les pommes de terre, qui devaient être achetées dans une épicerie. Les repas du lundi au samedi étaient, à quelques détails près, identiques : des pommes de terre avec des légumes du jardin tels que côtes de bette, carottes, choux-fleurs, lentilles. La viande était chère et donc consommée lors d'occasions spéciales accompagnée de purée de pommes de terre. En guise de dessert, la mère préparait des tartes aux fruits. Le pain était très apprécié ainsi la boulangerie le conservait pendant une semaine et le vendait ensuite. Une fois acheté, les familles le conservaient une semaine de plus. Cette technique était utilisée afin d'en diminuer la consommation, car il est évident que le pain sec est moins bon que le frais. En zone urbaine, l'alimentation était quelque peu différente. Les aliments provenaient plus souvent d'un magasin que du jardin, car les zones cultivables étaient plus restreintes. Dans les bonnes familles, on mangeait de la viande presque tous les jours et le pain était consommé frais et à volonté.

Nous allons maintenant nous intéresser de plus près aux habitudes alimentaires d'après-guerre. Un morceau de viande accompagné de pommes de terre était un repas consommé quotidiennement dans les zones urbaines. Ce qui allait se trouver sur son assiette dépendait très étroitement du salaire que rapportait le père de famille. En effet, si on avait les moyens, on pouvait acheter la plupart des aliments, semblables à ceux d'aujourd'hui, au supermarché. Le dimanche, le repas était généralement spécial. On cuisinait du poulet ou du lapin avec une purée de pommes de terre et une salade, par exemple. Un dessert acheté à la boulangerie était parfois servi ce jour-là. En guise de boisson, on buvait généralement de l'eau ou en automne, du jus de pomme. Les parents buvaient du café après le repas. Aux alentours de 1950 apparurent les pâtes, et le riz fut plus accessible. Il était dès lors possible de varier l'accompagnement. Une majorité des fruits et légumes tels que pommes, poires, cerises, pruneaux étaient cultivés dans le jardin familial. Les pêches et les abricots étaient considérés comme des fruits de luxe. Les boîtes de conserve, existant depuis la deuxième Guerre mondiale, étaient principalement utilisées par des ménagères occupées et qui, bien sûr, avaient les moyens de les acheter.

Nous ne mangeons plus comme nos grands-parents, ni même nos parents. La consommation alimentaire a énormément changé ces cinquante dernières années. Nous avons passé d'un déficit de nourriture à un excès de nourriture en un laps de temps très court. C'est certes un point positif, mais ce changement soudain, a créé un déséquilibre alimentaire et est à l'origine de nombreuses maladies. De nos jours, le problème de quantité de nourriture n'existe presque plus dans un pays comme la Suisse, mais par contre, la qualité n'est pas entièrement satisfaisante. Nous nous méfions de plus en plus de certains aliments, car leur production se fait parfois en masse ce qui détériore souvent leur qualité. Nous entendons par qualité de l'aliment : son goût, sa saveur et les éléments nutritifs qu'il offre à notre corps. La qualité nutritionnelle est très importante, car elle apporte au corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé.

Nos grands-parents mangeaient certes, à leur faim, mais de manière très différente de la nôtre. Les mets étaient peut-être semblables aux nôtres de noms, mais la consistance était totalement différente. Il est évident que le goût d'un repas précuit acheté au supermarché n'est de loin pas aussi bon qu'un repas cuisiné avec soin. Mais, en plus de ce bouleversement au niveau du contenu de notre assiette, un changement est également visible au niveau de la façon de cuisiner et de manger. Cela est dû à plusieurs facteurs tels que la modernisation de l'agriculture, la croissance démographique et les modes de vie notamment. Nous arrivons petit à petit à la société de consommation dans laquelle nous vivons actuellement. Elle joue un rôle important dans l'alimentation. Nous allons nous intéresser à ces mutations dans nos prochains chapitres.

4.1.1 Avantages et inconvénients des habitudes alimentaires d'autrefois

Comment pouvait-on se contenter des fruits et des légumes du jardin ? Notre génération a de la peine à s'imaginer qu'autrefois on disposait généralement uniquement des produits de saison cultivés dans le jardin, à quelques exceptions

près. Nous sommes incapables de nous représenter les étalages d'un supermarché avec seulement deux à quatre sortes de fruits, selon les saisons et les récoltes. Les quantités disponibles étaient moins grandes, ce qui limitait les achats. Le consommateur se trouvait devant un choix très restreint autant en ce qui concerne les fruits et légumes que pour le reste des produits. De nos jours, nous avons la possibilité d'équilibrer nos repas comme nous le souhaitons. Effectivement, les étalages des supermarchés sont couverts d'une part, de fruits frais très variés venant des quatre coins du globe et d'autre part d'un éventail de produits tels que viandes, poissons, fromages. Mais ce n'est pas tout. La cuisine d'une femme de jadis n'était pas encombrée de moult machines, ce qui signifiait qu'elle passait beaucoup plus de temps en cuisine pour la préparation du repas qu'elle ne pouvait faire à l'avance faute de moyens efficaces de conservation.

On a souvent tendance à énumérer les défauts que présente l'alimentation de nos parents, voire de nos grands-parents. Cependant, cette alimentation possédait également de nombreuses vertus qui ne sont pas toujours mises en valeur. En effet, l'alimentation de nos ancêtres était moins variée, mais elle était riche en légumes, fruits et protéines animales en provenance d'un jardin. Les agriculteurs du voisinage vendaient leurs produits à des prix plus ou moins raisonnables ce qui complétait leurs réserves. Ces produits n'étaient pas traités par des éléments chimiques. Les aliments étaient donc frais sans additifs tels que conservateurs et colorants. Ils étaient donc meilleurs pour la santé. Par ailleurs, tous les repas devaient être préparés de A à Z par la cuisinière. En effet, les fromages à tartiner sur des biscottes lors d'un apéritif ou encore une crème au chocolat en boîte de conserve en guise de dessert n'existaient pas. Le temps compté pour la préparation était plus important, car la femme devait tout préparer par ses propres moyens.

4.2 Progrès de l'alimentation dans la société

Selon Marian Apflebaum, professeur de nutrition, et Claire Forrat, médecin nutritionniste, il existe différentes causes agissant sur notre comportement alimentaire actuel. L'abondance des aliments et l'évolution des progrès technologiques de la production sont les premiers facteurs. Auparavant, les sociétés ne produisaient les aliments qu'en faibles quantités, les productions agricoles se faisaient par saison et de ce fait, l'hiver se terminait par la consommation de réserves jusqu'à la récolte suivante. Au 19ème siècle, le commerce des céréales est apparu, mais n'a pas réussi à supprimer la famine. D'autres progrès tels que les moyens de transport et les moyens de conservation ont eu un impact sur l'alimentation. L'abondance de choix alimentaires est le résultat de tous ces éléments. Des progrès dans le domaine de la santé, ainsi que l'hygiène ont augmenté l'espérance de vie de la population.

Dans les années 1950, afin d'approvisionner les grandes villes, la production des cultures en zones rurales est augmentée, ce qui signifie que l'on a passé d'une agriculture principalement vivrière à une agriculture marchande. Les agriculteurs ont donc obtenu un surplus important de produits et ont commencé à faire leurs commerces personnels avant de ravitailler les magasins en zone urbaine. Il a fallu,

petit à petit, s'éloigner de la campagne afin de faire ses achats, ce qui a impliqué un accroissement des infrastructures routières et un exode rural. Le développement urbain a supposé de nouvelles possibilités de conserver les produits, car en ville on ne dépendait pas des saisons et des changements climatiques.

Il n'y a pas si longtemps, une guerre ou une mauvaise récolte pouvait mettre en péril les ressources alimentaires de tout un pays. Aujourd'hui, dans les pays industrialisés, nous nous trouvons dans une société où la nourriture est omniprésente. On mange à notre faim et selon notre volonté. On ne souffre plus d'insuffisance alimentaire pour des raisons économiques. Comme dit précédemment, ce changement s'est fait en un intervalle de temps très court ce qui n'a pas laissé le temps à notre organisme de s'y habituer. Notre corps a pendant longtemps été accoutumé au manque de nourriture et peine donc à s'acclimater à la prospérité alimentaire dans laquelle nous vivons. Ce manque était une cause importante de mortalité alors que de nos jours, l'abondance de nourriture engendre énormément de décès. En effet, on croyait que la souffrance alimentaire serait apaisée, mais, au contraire, la profusion de nourriture s'avère être une fausse solution à la subsistance d'autrefois. Cette abondance alimentaire a des conséquences sur l'homme, tel que l'obésité. En Suisse, selon des statistiques faites en 2003 par Eco santé, une base de données de différentes statistiques liées à la santé, plus de 7,7 % de la population suisse est obèse et 29,4 % sont en excès de poids.

Ce changement est dû à des progrès à tous les niveaux. Les innovations alimentaires ont marqué cette période de transition.

Un nouveau modèle alimentaire industriel débarque, il s'agit de la production de masse pour une consommation alimentaire de masse, notamment au niveau de la production de viande et de pain. Les agriculteurs élèvent le bétail dans des parcs énormes et l'amènent ensuite dans des abattoirs où la viande est découpée, conditionnée et vendue puis envoyée dans d'autres endroits par camions frigorifiques. Mais l'industrialisation de la production de viande est compliquée. Il faut gérer des animaux vivants et traiter ceux qui ne sont pas identiques et qui demandent une méthode de préparation différente.

Suite à cela, l'industrialisation de la panification, entre autres, progresse. La fabrication prend énormément de temps nécessitant l'invention de nouveaux processus pour accélérer la cuisson, par exemple, l'augmentation de la taille des fours, les différents systèmes de productions de chaleur, la canalisation de l'air chaud et l'usage de la vapeur sous pression. Et quelques années plus tard, l'électricité remplace ces procédés.

Plus tard, la mondialisation entre en jeu. Celle-ci désigne dans un premier temps l'échange des aliments dans le monde entier. Cependant, lorsque l'on parle de mondialisation de nos jours, il s'agit également d'une unification culturelle. Où ne peut-on pas manger chinois ? En effet, chaque culture alimentaire s'est implantée dans chaque pays du monde. Entre restaurants turcs, thaïlandais, italiens, japonais, mexicains, le choix est très large. Sans citer le célèbre « Mac Donald », qui lui se trouve être un repère pour de nombreux étrangers qui, par peur de goûter la cuisine

locale, se contentent de manger selon leurs bonnes vieilles habitudes. Que faut-il en penser ? Il est certes agréable de déguster un repas libanais sans devoir se déplacer jusqu'au Liban, mais, est-ce vraiment la même chose ? Il est évident que l'on perd une grande partie de la culture en n'étant pas immergé dans les mœurs du pays. Cependant vu le nombre de gens profitant de cette opportunité, cette implantation ne dérange pas. La diversité plaît, c'est connu. En effet, celle-ci est possible surtout grâce à la rapidité des transports. Des progrès énormes autant maritimes, aériens que ferroviaires ont été faits.

Le chapitre suivant, est plutôt axé sur les progrès technologiques, qui ont également fait progresser l'alimentation, tels que les découvertes scientifiques sous lesquelles on entend nouvelles méthodes de conservation.

4.2.1 Progrès technologiques

Premièrement, un énorme progrès au niveau des moyens de conservation est réalisé. A l'époque, la nouvelle méthode de conservation est l'appertisation, inventée en 1810 par Nicolas Appert. C'est une méthode qui permet de conserver après un traitement par la chaleur, des aliments enfermés dans des récipients hermétiques. Ce procédé est également appelé stérilisation. Il est dès lors possible de conserver à la maison des aliments pendant une période plus ou moins longue.

L'apparition de la production artificielle de froid en 1851 modifie également les techniques de conservation. Les réfrigérateurs permettent de mieux conserver les aliments. Mais la conservation des denrées alimentaires est encore améliorée avec l'apparition du congélateur qui, dans le milieu agricole date de 1960. La case de congélation, ancêtre du congélateur, était une chambre froide de dimension importante. Tout le surplus des récoltes et des saisons fructueuses était conservé pour l'hiver. Avant, les hommes devaient consommer tout ce qu'ils produisaient dans des délais plus ou moins courts, car les aliments pourrissaient ou moisissaient rapidement. Généralement, on vendait ce qui était superflu. Le congélateur est donc devenu l'outil indispensable dans chaque famille paysanne. Il servira de garde-manger permettant aux femmes de disposer d'une diversité d'aliments. Soit elles utilisaient les réserves de leur garde-manger, soit elles allaient acheter au magasin ce qui leur manquait. La femme doit donc apprendre à gérer la nourriture qui est à consommer rapidement et celle qui est à répartir tout au long de l'année. De plus, cela fait gagner du temps à la mère de famille le jour où elle a moins de temps pour préparer un repas. Il lui suffit de décongeler un ou plusieurs produits. Les ventes de congélateur s'accroissent, quoique les ménages soient à proximité des zones de distributions et d'approvisionnement.

Ensuite, le ralliement des ménages aux réseaux de distribution d'eau, d'électricité et de gaz est un progrès technologique majeur au courant du 20ème siècle. De même que, l'invention des cuisinières électriques et de nouvelles casseroles qui facilitent la préparation des repas. En 1970, le micro-ondes apparaît ce qui incite les mères à acheter des repas précuits.

Aujourd'hui on se demande pourquoi se compliquer la vie en préparant les repas soi-même alors qu'au supermarché tout est accessible à petits prix et prêt à la consommation ?
En effet, en 1968, alors que les femmes souhaitent leur indépendance et que par conséquent, elles commencent à travailler hors de la maison, les industries agroalimentaires en profitent pour lancer les plats précuisinés. L'usine reprend le travail de préparation de la nourriture autrefois réalisé en cuisine. Sachant que les femmes ont de moins en moins de temps pour mijoter un repas, cela leur facilite la tâche. De plus, autour de 1920, apparaissent les premiers supermarchés alimentaires en self service. A l'heure actuelle, avec tous les appareils électroménagers, ainsi que conserves, pizza surgelées, petits pots pour bébés, lait en poudre, la vie quotidienne des femmes est simplifiée. Ces produits, de plus en plus faciles à l'emploi et à conserver, révolutionnent le monde de l'alimentation. Il est évident que cela s'avère pratique pour les gens qui travaillent. Mais pas seulement, car ces produits sont très tentants pour tout un chacun. Les produits ne sont parfois même pas si mauvais, en parlant du goût et non du contenu nutritionnel bien sûr. Alors, à quoi bon passer du temps « inutilement » en cuisine si l'on peut acheter « l'équivalent » au magasin ? Bien sûr qu'on peut survivre avec ces éléments, mais ils ne nous apportent pas les composants nécessaires pour vivre sainement, les aliments étant appauvris ou dénaturés.

Au 20ème siècle, une transformation des corps gras se fait afin de mieux les conserver. La production de margarine à base d'huiles chauffées débute. Celles-ci remplacent, partiellement, dès la deuxième Guerre mondiale, les huiles pressées à froid. En plus de ce changement, l'industrie agroalimentaire prend place et transforme la majorité des produits. Ceux-ci accumulent des substances telles qu'engrais et conservateurs et empoisonnent l'organisme. Le 20ème siècle est une période durant laquelle les protéines végétales sont remplacées par les protéines animales. Ainsi, le poids d'une portion moyenne mangée augmente, car la viande est plus lourde que le pain. Cette évolution se fait parallèlement à un développement de la production alimentaire.

Sous le terme progrès technologiques on entend également progrès de communication. De nos jours, les moyens mis en œuvre pour informer la population des différents aspects de l'alimentation sont très développés. En effet, notre société possède un réseau de communication très vaste tel que journaux, magazines, radios, télévisions, publicités, etc. Cependant, notre alimentation n'est pas à la hauteur des masses d'informations que nous possédons. L'homme peut de nos jours trouver des données sur les sujets les plus infimes, mais il ne sait pas en faire bon usage. Il stocke ces connaissances, mais a de la difficulté à les gérer et par la suite à les appliquer.
Aux alentours des années 60, la mode des régimes se répand et devient ainsi un critère lors de l'achat des aliments. La femme se préoccupe de sa silhouette et suit ce que prône la publicité, c'est-à-dire, par exemple, consommer des margarines à la place des corps gras traditionnels, car elles sont dites végétales. Celles-ci ont une bonne réputation, car elles abaissent, soi-disant, le taux de cholestérol, ce qui n'est possible qu'en présence d'huiles riches en Acides Gras Polyinsaturés provenant de graines oléagineuses garanties de première pression à froid.

4.2.2 Développement de la société

4.2.2.1 Emancipation de la femme : impact sur l'alimentation

Autrefois, le rôle de la femme était de rester à la maison pour s'occuper des enfants et du ménage. L'homme était l'unique personne qui ramenait le salaire à la maison. Une fois les enfants à l'école, la mère de famille disposait de sa matinée pour préparer soigneusement un repas de midi. Elle avait le temps de réfléchir aux ingrédients nécessaires. Les rares produits que la famille ne possédait pas dans son propre potager pouvaient être achetés à l'épicerie. Les moyens de conservation étaient moins nombreux et moins efficaces. Le repas était donc composé d'aliments frais, de saisons et de produits du terroir préparés selon les méthodes de l'époque.

C'est seulement au 20ème siècle, suite à la première Guerre mondiale que les femmes commencèrent à travailler, en dehors de leurs tâches ménagères, comme les hommes. Etant donné que leurs maris étaient partis à la guerre, elles devaient les remplacer dans les usines, aux champs, mais également en tant qu'infirmières de guerre pour soigner les blessés. Malheureusement pour beaucoup d'entre elles, la fin de la guerre s'accompagne d'un retour à la normale. Ce n'est qu'après la seconde Guerre mondiale que les femmes deviennent des citoyennes et c'est le début de leur émancipation. Elles se battront pour toutes sortes de causes telles que l'avortement, l'égalité des sexes et les problèmes de misogynie.

Au fil des années, leur intégration dans le monde du travail devient indispensable. En effet, parallèlement à leur volonté de devenir indépendantes, les coûts de la vie ont augmenté. Ainsi, le salaire de l'homme ne suffit pas toujours pour subvenir aux besoins d'une famille. Dès lors, les femmes commencent à avoir un double emploi du temps. En plus d'être conjointes et mères, et donc de devoir assumer les tâches ménagères, elles ont une vie professionnelle.

Est-ce que ce changement a eu un impact sur l'alimentation au sein de la famille ? La femme a assurément moins de temps à consacrer à la planification et à la préparation des repas. Ses priorités ont considérablement changé durant ces cinquante dernières années. Elle ne dédie plus sa journée à la cuisine et à l'entretien de la famille, qui autrefois, était un travail à plein temps. Les repas sont, cela va de soi, moins sophistiqués, car le temps de réflexion, d'achats et de préparation disponible est plus court. Les connaissances de la femme en cuisine ne sont plus à la hauteur de la diversité des produits qu'elle peut acquérir. Par conséquent, les repas sont de plus en plus simples et de moins en moins variés. De plus, le laps de temps qu'elle est habituée à dédier à la préparation n'est en réalité pas assez long pour pouvoir cuisiner un repas complet et équilibré. De nos jours, on consacre en moyenne une heure par jour à la préparation des repas. En 1970, peu de femmes avaient une vie professionnelle alors qu'aujourd'hui selon nos sondages, sur 150 mères des jeunes interrogés, 119 exercent un métier qui s'ajoute aux tâches ménagères effectuées dans la majorité des foyers. Cela est principalement dû à l'évolution de l'émancipation féminine. La femme exige son propre univers, qu'elle souhaite pouvoir construire à sa guise. Elle ne désire plus consacrer sa vie seulement à sa famille et à son ménage.

C'est pourquoi la mère n'est plus seule à préparer les repas. En effet, cette tâche qui autrefois était exclusivement celle de la mère se trouve être devenue une tâche parentale, ou même familiale. De nos jours il est très fréquent que le père fasse à manger lorsque la mère travaille, ou simplement afin de la soulager. Généralement la famille contribue à la préparation du repas, pour faire les achats, préparer le repas, mettre la table, la débarrasser, faire la vaisselle ; les tâches sont diverses.

A cause de son emploi-du temps, les progrès technologiques, cités dans le chapitre précédent, sont les bienvenus dans le domaine de l'alimentation. En particulier, ceux concernant la rapidité de la préparation, la conservation et les repas tout préparés. Le surgelé et les conserves prospèrent également. En effet, le choix est vite fait entre acheter une pizza surgelée au supermarché ou préparer une pizza maison lorsque l'on est fatigué après une journée de travail. Mais les bienfaits du contenu ne sont de loin pas les mêmes.

L'intégration de la femme dans le monde du travail, qui autrefois assurait une alimentation saine et équilibrée à ses enfants, aurait-elle eu une influence sur la malnutrition des jeunes de nos jours ? Selon nos sondages, 69 % des mères exercent un travail en dehors de leurs tâches ménagères et préparent cependant un repas équilibré tous les midis. Que faut-il en déduire ? Ce pourcentage renseigne certes sur le nombre de mères de famille combinant une cuisine équilibrée et une vie professionnelle, mais est-il significatif ? Il est clair que les mères des jeunes de 16 à 20 ans exercent plus souvent une profession que lorsque celles-ci ont des enfants en bas âge. Les adolescents sont plus autonomes et ne dépendent plus autant de leur mère qu'auparavant. Ainsi, en rentrant du travail, son temps n'est pas occupé par les devoirs de ses enfants. Elle est donc plus libre pour préparer le repas. De plus, de l'aide pourra être apportée par ses enfants qui sont en voie de devenir des adultes, ainsi que par son conjoint.

4.2.2.2 Augmentation du coût de la vie (économie familiale, prix des aliments)

Dans ce chapitre, nous allons aborder différentes thématiques. Le changement des modes de vie, des villes ainsi que des différentes formes de distribution des produits impliquent une transformation de l'économie alimentaire au fil des époques. La vie en général n'a pas cessé de coûter plus cher et donc les familles ont été obligées de faire des budgets.

L'économie alimentaire est caractérisée par la croissance des produits industriels et par la valeur ajoutée entre la livraison du produit par le paysan et sa consommation dans les ménages. La production de masse des biens de consommation se développe et fait entrer l'alimentation dans l'économie marchande. A la fois au niveau de sa production, avec le développement d'un secteur capitaliste de l'agroalimentaire, mais également au niveau de la consommation, en développant un nouveau modèle de productivité.

On constatera que la nécessité et la liberté sont étroitement liées. Les moyens financiers influencent énormément le choix de nos aliments. En effet, selon Martin

Schärer (Schärer, 700 ans au Menu : 9), directeur de l'Alimentarium à Vevey, « plus la marge financière est étroite, plus l'on mange par nécessité (valeur nutritionnelle) ; à l'inverse, plus la marge financière est large, plus l'autonomie de l'individu est grande et plus il accorde d'importance au choix et au plaisir du palais (valeur hédoniste). ».

Cependant, manger sainement n'implique pas forcément de la richesse. Il suffit d'acheter ce qui est indispensable tel que le pain, les céréales, les produits laitiers, les fruits et légumes, les bonnes huiles, la viande, le poisson et le reste est superflu. Il est évident qu'il est possible d'acheter une qualité supérieure (biologique ou biodynamique) si l'on en a les moyens.

Petit à petit, les marchands et les petites échoppes se développent, à la campagne. Ainsi, de la société bourgeoise au petit ouvrier, chacun peut être logé, nourri et vêtu contrairement à l'ancien mode de vie. La notion d'économie devient à la mode. Le budget familial serait la clé pour une bonne affaire industrielle ou commerciale. Au 19ème siècle, les gens ignoraient comment faire un budget, seules les grandes entreprises en connaissaient les astuces. Auparavant, il ne fallait pas calculer tout ce dont on avait besoin, on faisait du troc avec les commerçants. La majorité des hommes vivaient de leurs récoltes.

Mais la nouvelle ère industrielle s'installe et l'arrivée du salaire et de la monnaie débute. L'argent commence à circuler dans les campagnes ce qui n'était pas le cas il y a cent ans. De nos jours, nous dépensons plus facilement notre argent dans des éléments qui nous semblent indispensables tels que voitures, radios, journaux, soins, sports et autres alors qu'autrefois, il n'était parfois pas suffisant pour nourrir une famille entière.
Vers 1940, des denrées telles que les laitages, la viande, le sucre, le café et toutes sortes de denrées variées sont consommées plusieurs fois par semaine. Leur consommation augmente parallèlement à la diminution de celle du pain. Auparavant, selon Paul Breton (Breton, 1954 : 5), l'achat du pain correspondait au quart de la dépense totale d'un salaire d'ouvrier célibataire, mais à plus de 35 % pour une famille. Maintenant, la place du pain et des autres céréales est de moins de 3 % et la majeure partie du revenu est utilisée pour l'achat de calories sous lesquelles on entend biscuits, chocolat, etc. Le sucre n'était pas aussi répandu qu'actuellement. Il y a cent ans, chaque personne en utilisait deux kilos et demi par année, ce qui représente notre consommation en un mois seulement. L'importation du café, de la plupart des légumes (des pommes de terre, des tomates, des pois, etc.) a augmenté. L'évolution de notre civilisation est le résultat de ces nouveautés et de ces besoins dont on ne peut plus se passer. Le budget comprend de nombreuses autres dépenses comparables au logement, à l'habillement, aux soins médicaux, à l'éducation des enfants, aux loisirs, à la télévision, aux livres, au cinéma, au théâtre, au sport, au tourisme et à bien d'autres. Ces besoins augmentent de jour en jour.

4.2.2.3 Evolution des cultures et des traditions de la table (le rituel du repas familial)

Jadis, les trois repas journaliers étaient des moments que l'on partageait avec sa famille autour d'une table. Un repas était considéré comme un moment important de la journée. C'était même une des composantes capitales de la vie familiale où l'on se réunissait, mangeait, discutait des événements de la journée et échangeait des points de vue. On prenait le temps de savourer chaque bouchée. Ces instants étaient considérés comme un rituel, un moyen de créer et consolider des liens ou encore un moyen de transmission des habitudes alimentaires. De nos jours, ces traditions ont partiellement disparu dans de nombreuses familles. Plusieurs facteurs entrent en considération.

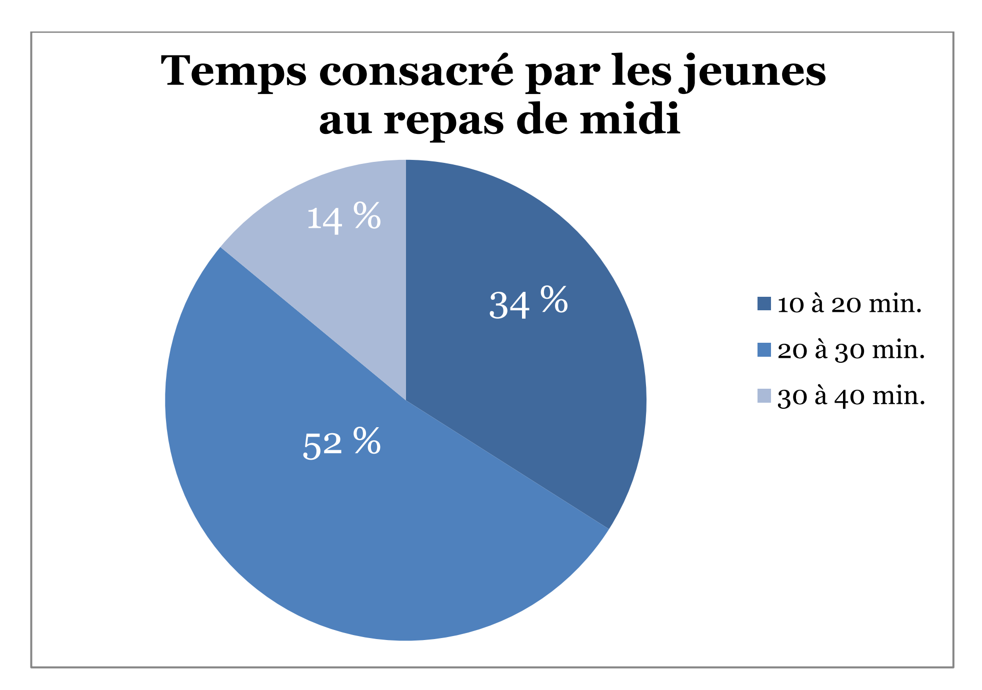
Pour commencer, l'alimentation était un sujet abordé quotidiennement dans toutes les familles. Que ce soit planifier le repas du lendemain ou parler de l'équilibre, on discutait de tout. De nos jours, ce n'est plus vraiment un chapitre que l'on aborde spontanément. En effet, selon notre sondage, sur 57 jeunes hommes interrogés, seulement 27, c'est-à-dire 47 %, parlent d'alimentation dans le cadre familial. Les demoiselles discutent plus volontiers de nutrition : 61 (65 %) sur 93 jeunes filles. Le fait que ce thème ne soit plus régulièrement débattu entre les membres d'une famille, découle de l'importance décroissante accordée au repas.

D'ailleurs, partager tous les repas avec toute la famille autour d'une table n'est plus possible. Effectivement, à partir de l'adolescence, hormis dans certains endroits où l'emplacement des écoles est proche du lieu de vie, l'opportunité de pouvoir rentrer à la maison pour le repas de midi, disparaît. Selon nos sondages, 72 % des jeunes mangent quatre fois ou plus par semaine hors foyer contre seulement 16,5 % à la maison. S'ils avaient le choix, 79 % des 150 jeunes interrogés mangeraient à la maison. Parfois, les enfants en classes primaires ont encore cette chance, mais dès qu'ils grandissent, ils sont plus souvent à l'école à l'heure du repas qu'à la maison. Seulement une partie de la famille se retrouve alors réunie autour d'une table. Or, ce phénomène est déjà connu auparavant. Les pères de famille, dès l'apparition du service militaire, n'ont plus toujours la possibilité de partager le repas avec leur famille. Les voyages d'affaires, les courtes pauses de midi autorisées par les entreprises ou encore le travail dans les champs éloignés de la ferme sont également des raisons pour lesquelles les hommes ont de moins en moins la chance de manger le repas de midi à la maison.
Le dîner devient rapidement un repas consommé quotidiennement à l'extérieur. Ainsi, la mère, à qui le temps manque du fait de l'exercice d'une profession, ne doit parfois même plus cuisiner à midi, car elle est la seule à être à la maison.

De plus, si l'enfant, ou le jeune adulte dans ce cas-ci peut manger à la maison, ses heures de pause ne coïncident pas forcément avec celles des parents. En effet, les horaires des membres d'une famille divergent au fil des années. Il devient donc de plus en plus difficile pour une famille d'être ensemble pour un repas. Il est d'ailleurs fréquent que, même si tous les membres de la famille sont à la maison, le repas soit un moment où chacun mange de son côté, selon ses goûts, envies et horaires. Ainsi,

avec la modernisation alimentaire, l'individualisation s'insère dans la manière de manger de notre génération. Le jeune de nos jours a souvent tendance à manger seul. Il est de plus en plus fréquent de se mettre à table sans aucune compagnie. En conséquence, on perd une des cultures de la table et en même temps, l'importance de l'alimentation est réduite. On banalise l'acte de manger. Le mangeur d'autrefois appréciait de temps en temps d'enfreindre les règles alimentaires traditionnelles. Ces infractions telles que ne pas manger, manger à des heures anormales, manger debout, sans services, etc., étaient momentanées et constituaient un petit plaisir. Alors que le mangeur de nos jours, lui, ne s'offre ce genre de choses pas seulement occasionnellement, mais presque quotidiennement. Comme nous le dit Paul Ariès (Ariès, 1997 : 104), le repas du mangeur moderne devient au mieux un plaisir solitaire, au pire un strict acte nutritif auquel il souscrit sans y penser. Il est fréquent que cela soit le cas lorsque les parents travaillent tous les deux et que l'enfant se retrouve seul à la maison. Si le rituel du repas collectif ne fait pas partie de l'éducation dès le plus jeune âge, il est difficile de l'instaurer plus tard. Cependant, le repas reste dans l'imaginaire le moment où la famille se rassemble.

Un autre facteur important est celui du temps consacré aux repas. Il fut un temps où les trois repas de la journée constituaient pour une grande partie de la population, la majeure partie du temps.



Le temps consacré au repas est très important, car ce n'est qu'après 20 minutes que l'impression de satiété apparaît. Ce qui signifie que les jeunes ont souvent tendance à manger trop ou du moins plus que nécessaire. Dans la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui, manger est devenu quelque chose de secondaire. « Si j'ai le temps, je mangerai », voici ce qu'on entend souvent. Ceci est notamment flagrant en ce qui concerne le déjeuner. Dans un deuxième sondage que nous avons fait passer uniquement dans notre classe, nous avons obtenu que 30 % des jeunes ne mangeassent rien le matin.

Mais malgré tout cela, il arrive tout de même qu'une famille mange ensemble !

Par ailleurs, en plus d'être un rituel, le repas est relié à une culture. Les parents ont le devoir de donner une éducation alimentaire à l'enfant pour qu'il puisse se développer harmonieusement, physiquement et mentalement. Lorsqu'on est enfant, le lieu où l'on se nourrit est généralement la maison. Ce sont donc les parents qui apprennent à leurs enfants comment se tenir correctement à table : utiliser correctement les services, ne pas manger avec les mains, laisser les deux mains sur la table, ne pas soutenir sa tête avec sa main, ne pas appuyer son coude sur la table, lever le coude quand on s'approche de la bouche avec la fourchette, ne pas parler la bouche pleine, fermer la bouche en mangeant, ne pas boire la bouche pleine, etc.

Lorsque l'on parle de culture de la table, on citera également la hiérarchie familiale. Jadis, il était évident que les parents se faisaient servir avant leurs enfants, que le repas débutait uniquement lorsque chaque personne était servie ou encore que chacun avait une place attribuée. Ces coutumes sont souvent oubliées aujourd'hui ou simplement ignorées.
Nous avons donc des habitudes culinaires différentes avec lesquelles nous nous forgeons une culture. Etant enfant, on ne connaît pas la grande majorité des aliments ainsi c'est aux personnes qui s'occupent de nous de nous faire découvrir leurs diverses couleurs et saveurs. Nous découvrons le monde, ses odeurs, ses goûts et nous apprenons à les apprécier ou pas. Ainsi, nous nous construisons une personnalité, un statut et une plus grande ouverture d'esprit par le biais de la nourriture.

4.3 Alimentation actuelle des jeunes de 16-20 ans (canton de Vaud)

Nous avons fait une étude sur l'alimentation actuelle des jeunes de 16 à 20 ans à l'aide de sondages effectués sur 109 étudiants et 41 apprentis, dont 93 demoiselles et 57 jeunes hommes. Après avoir observé nos camarades ainsi que les jeunes dans la rue, nous nous sommes demandé quelles étaient leurs habitudes alimentaires, si oui ou non leurs manières de se nourrir avaient un lien avec leur situation familiale, leurs connaissances en matière d'alimentation ou encore leur intérêt pour ce sujet. Le but de ce sondage était donc de déterminer en partie de quelle façon se nourrissent les jeunes en ce 21ème siècle ainsi que de s'informer sur leurs connaissances et leur avis à propos de l'alimentation.

Chaque individu possède des bases en matière de nutrition, mais il ne les met pas toujours en pratique. Nous possédons plusieurs moyens de nous informer sur la nourriture, tels que la publicité, les journaux, la télévision, la radio, les nutritionnistes, les médecins. Par exemple, les dictons « manger 5 fruits et légumes par jour », « des féculents à chaque repas, de la viande, des œufs ou du poisson une à deux fois par semaine et trois produits laitiers dans la journée » contiennent des informations que tout le monde a déjà entendues ou vues dans une publicité. Mais est-ce que nous les appliquons réellement ?

D'après nos sondages, seulement 33,3 % des jeunes savent qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour et l'appliquent. Sont-ils au courant que les fruits et légumes apportent des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments à notre corps, donc

de la vitalité ? Ils ne savent que faire des informations qu’on leur donne, car elles ne sont pas assez approfondies. En effet, ils auraient besoin d’explications plus précises afin de pouvoir les mettre en pratique tout au long de l’année. Par exemple, les jeunes devraient savoir que les fruits exotiques et secs peuvent remplacer les fruits de saison en hiver ou encore que consommer des fruits et légumes de différentes couleurs apportent des éléments différents à notre corps. Nous savons qu'il faudrait manger « cela » plutôt qu'autre chose, mais si nous ne comprenons pas l'effet que cela a sur le corps, il y a de fortes chances pour que nous ne le fassions pas.

Si nous prenons l'exemple des huiles, qui est l'une des questions de notre sondage, nous constatons que seulement 15,3 % des jeunes interrogés connaissent quatre à cinq sortes d'huiles pressées à froid. 24 % des jeunes connaissent seulement une huile. Il s’agit de l'huile d'olive, car elle est la plus répandue pour la cuisine en général, mais principalement pour faire la sauce à salade. Au contraire, nous avons constaté, en analysant les sondages, que beaucoup de personnes questionnées n’avaient jamais entendu parler de l'huile de lin, riche en Acides Gras oméga 3, nécessaires au cerveau et au système nerveux. Celle-ci a autant de vertus que l'huile d'olive (riche en AG oméga 9), de colza ou de tournesol (riche en AG oméga 6). Il faut savoir que les huiles garanties de première pression à froid sont des corps gras nécessaires à notre santé, en particulier à notre immunité et à la construction des membranes cellulaires, dont celle de l’intestin.

Heureusement, de plus en plus de gens prennent conscience de la relation qu'il y a entre l'alimentation et la santé. Selon une étude Nutri-Trend 2000, qui avait pour but d’analyser les tendances alimentaires, les femmes et les personnes âgées font plus attention, car elles ont le souci de leur physique. Dès un certain âge, ceci les préoccupe davantage en raison des risques de maladies élevés. Cette prise de conscience se fait petit à petit. Nous remarquons que les gens font plus facilement confiance et écoutent les conseils donnés par des personnes qualifiées telles que diététiciennes, médecins, pharmaciens ou encore différentes institutions officielles plutôt que ceux diffusés par la publicité télévisée.

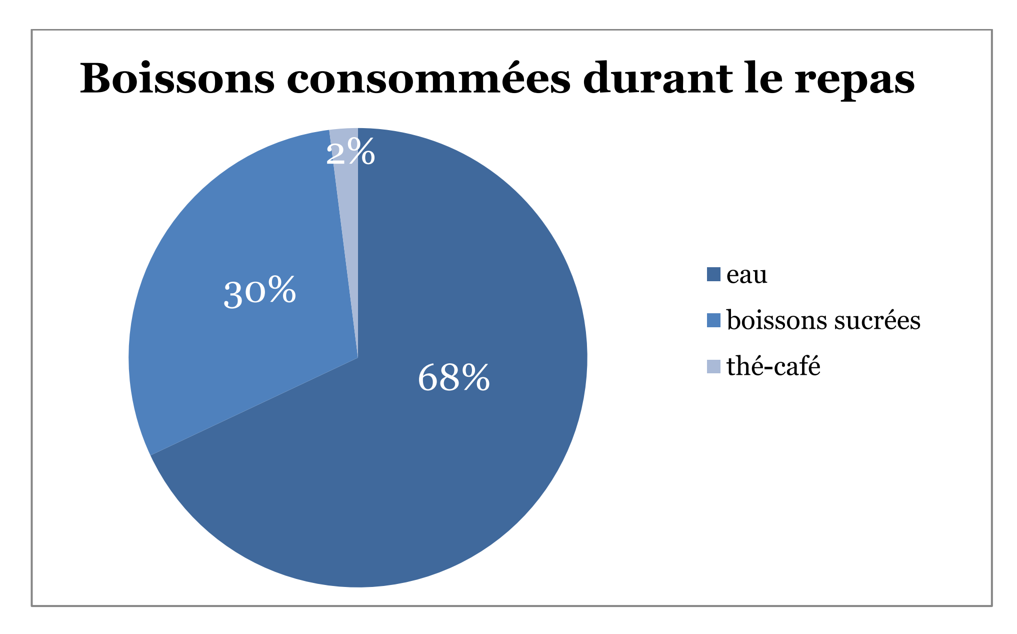
En parlant de publicité, un point également important est la capacité à gérer et trier les bonnes et les mauvaises informations reçues. Tout ce que nous entendons n'est pas forcément juste, même si c'est un médecin qui l'affirme. Il faut avoir de bonnes sources et conserver un esprit critique lorsqu’il s’agit d'alimentation. En effet, l'information diffusée par la presse écrite par la télévision et la radio est dense. De nombreux articles paraissent dans les journaux, les revues et les magazines ou encore durant les publicités à la télévision. Les Suisses ont de plus en plus la curiosité de savoir ce qu'il y a dans les aliments qu'ils consomment. Les indications situées sur les emballages sont lues par presque la moitié des consommateurs. Selon une étude Nutri-Trend 2000, les Suisses s'intéressent aux composants du produit, mais également aux agents conservateurs qui s'y trouvent. L'information la plus importante est la date de péremption bien que certains s'intéressent également aux valeurs nutritionnelles.

Intéressons-nous réellement au contenu d'une assiette dégustée par un jeune. Comme nous le savons, les adolescents ont des besoins énergétiques importants pour leur croissance. Beaucoup d'éléments peuvent perturber cet apport d'énergie : l'environnement dans lequel vit l'adolescent, les influences de l'effet de groupe, les écoles, les activités hors cadre telle que le sport, la musique. Ce sont des facteurs qui peuvent être à l'origine de bouleversements alimentaires. La pression familiale et les amis peuvent aussi perturber les adolescents. Il leur faut une alimentation variée qui leur apportera les acides gras nécessaires. Ceci nous amène donc à étudier ce que mangent les adolescents de 16 à 20 ans.

Selon notre sondage, 53 % des personnes sondées se nourrissent de pique-niques, équilibrés ou non, et d'aliments achetés au supermarché alors que l'autre moitié se nourrit principalement de kebabs, frites et pizza lors du repas de midi. C'est le résultat de connaissances, encore une fois, peu appliquées chez les jeunes de nos jours. Les adolescents sont plus facilement attirés par le fast-food que les adultes, tout en étant conscients des méfaits. Selon notre sondage, 60,6 % des jeunes entre 16 et 20 ans ont répondu qu'ils commanderaient un Macdonald ou une pizza s'ils étaient seuls à la maison. Ceci plutôt que de se cuisiner un repas, de se préparer une simple salade ou encore de grignoter. La rapidité et la facilité sont les facteurs liés à ces choix.

Comme nous l'avons vu précédemment, la moitié des jeunes se nourrissent de façon peu recommandable. Nous allons maintenant étudier ce qui accompagne leur repas. Opteront-ils pour la boisson sucrée ou l'eau ?

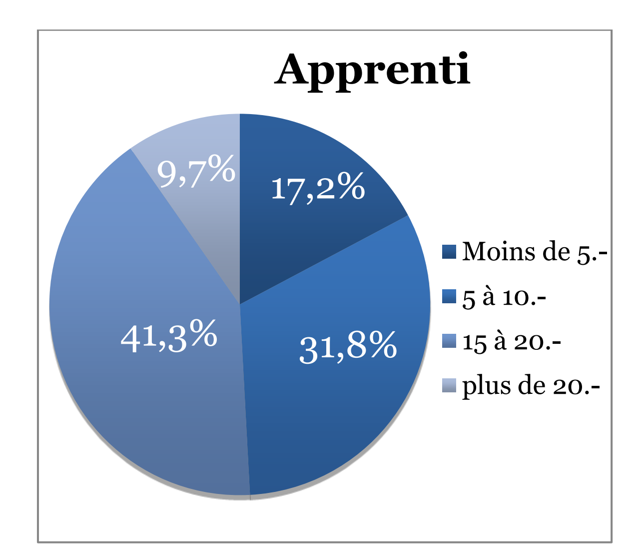
En premier lieu, de nos jours, la publicité est axée sur les boissons sucrées. En effet, elle incite les gens à acheter des breuvages tels que soda, limonade, boissons aux fruits, etc. Ceux-ci n'ont que très peu de valeur nutritive. Leur abondance et leur prix accessible par tous favorisent aussi leur consommation. Ces boissons, qui auparavant étaient consommées à l'occasion, sont devenues celles qui accompagnent les trois repas de la journée.

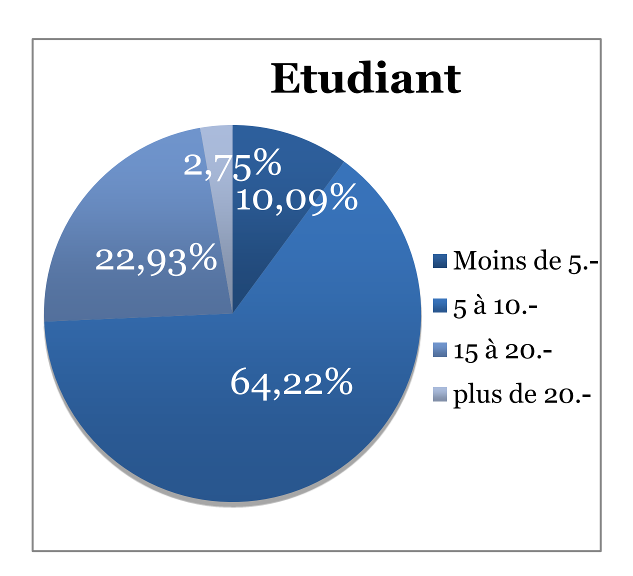


D'après nos sondages, 68 % des adolescents, boivent de l'eau, 30 % des boissons sucrées et 2 % du thé et du café durant leur repas de midi. Certes, d'après nos statistiques, la majorité des jeunes s'hydratent avec de l'eau, mais est-ce vraiment significatif ? Ces boissons sucrées sont mauvaises pour le corps. Comme nous le savons, le sucre blanc appelle le sucre blanc, c'est ce qui nous donne cette sensation de ne jamais pouvoir arrêter d'en manger. Le sucre de canne intégral contient des vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, ainsi que d'une molécule de chrome, qui met un frein à notre envie d'en consommer. C'est pourquoi il faut prôner cet aliment. Le sucre blanc a de nombreux effets néfastes pour la santé. En passant dans le sang, il entraine une hyperglycémie ainsi qu'une sécrétion d'insuline qui a pour but de faire entrer le sucre dans la cellule pour ramener le taux de sucre dans le sang à un gramme. Progressivement, cet enchaînement crée une dépendance au sucre. Finalement, il y aura plus de risque d'avoir du diabète. La publicité a-t-elle conscience qu'elle pousse la population à consommer encore plus de sucre ? De plus, la mauvaise conscience est apaisée lorsque l'on consomme une boisson *light*. Cependant, c'est une vraie illusion devant laquelle se trouvent de nombreuses personnes. En effet, ces boissons n'apportent pas de sucre, mais bien des produits nocifs, tel que l'aspartame, pour l'organisme.

Ensuite, nous nous sommes demandé si le lieu où se nourrissaient les étudiants et les apprentis avait un lien avec le fait d'avoir une bonne ou une mauvaise alimentation. La majorité d'entre eux (85,3 % pour les étudiants et 68,3 % pour les apprentis) prennent le repas de midi à l'extérieur. Le plus grand nombre des étudiants et des apprentis mangent plus de quatre fois par semaine à l'extérieur. Mais s'ils avaient le choix, les trois quarts mangeraient à la maison. La raison principale est le fait que les repas équilibrés sont préparés par leur mère. Pour ce qui est du quart qui préfère manger à l'extérieur plutôt qu'à leur domicile, leur motif principal est de pouvoir manger avec leurs amis. En ce qui concerne le souper, il se consomme essentiellement à la maison. Ce repas reste un moment important où toute la famille se retrouve et échange les impressions de la journée.

Le dernier point que nous avons analysé est l'argent que dépense le jeune pour se nourrir.





Nous avions imaginé que les apprentis, ayant un salaire, avaient l'opportunité de consacrer une part plus grande de leur argent à la nourriture et ainsi d'acheter des aliments plus chers. En effet, les étudiants utilisent entre 5 et 10 francs alors que les apprentis utilisent plus volontiers entre 15 et 20 francs pour se nourrir. Cependant, ce qui est sain n'est pas forcément plus cher : tout dépend de l'aliment. Si l'on achète, par exemple, les légumes et les fruits au marché plutôt que d'acheter dans les grandes surfaces, nous économiserons.

Ce que l'on mange est important, mais la façon dont on le fait aussi. La plupart des jeunes choisissent leur nourriture en fonction du temps qu'ils ont et ne se préoccupent pas tous du bien-être et de la meilleure santé que cela pourrait leur procurer. Comme nous l'avons vu dans le chapitre de la culture de la table, selon notre sondage, 52 % prennent entre 20 et 30 minutes, ce qui est le minimum pour savourer un repas. Selon madame Brigitte Favre, conseillère de santé et nutrition, il faudrait mettre entre 15 et 45 minutes pour déguster un repas en commençant par une crudité et compter 15 à 20 minutes supplémentaires pour se reposer. Se nourrir dans le stress n'est pas bon pour l'estomac, la digestion ne se fait pas correctement et de nombreuses personnes sont donc ballonnées toute la journée. C'est pourquoi il faut prendre le temps de mastiquer les aliments et de les savourer. Notre organisme a besoin de temps pour se rendre compte de ce qu'il a ingurgité et pour ainsi nous arrêter. Si nous mangeons vite, nous ne nous rendons pas compte que nous sommes rassasiés et c'est d'ailleurs une des raisons de la prise de poids de certaines personnes.

D'après Isabelle Moussaoui, ingénieure-chercheuse en sociologie-anthropologie, dans les années 90, un préjugé est apparu : la population s'est rendu compte que les jeunes ne savaient plus cuisiner, ni se nourrir. Ceci nous a amené un manque de transmission culinaire. Elle a donc décidé de faire une étude sur cette idée préconçue, elle a interrogé des personnes entre 20 et 30 ans et a recueilli leurs souvenirs de vie. En effet, les gens ont acquiescé que le lieu d'apprentissage alimentaire était la famille. C'est en vivant au quotidien avec des goûts, des odeurs, des habitudes, des manières que l'on apprend la culture de la table. Un cliché a aussi été confirmé : les adolescents pensaient que la cuisine était un lieu principalement féminin, alors que la salle à manger serait un lieu mixte. L'alimentation est une culture qui se transmet principalement par la mère. Le lien mère-fille est différent de la relation mère-fils. Le fait de cuisiner ensemble instaure une complicité entre elles, ainsi qu'un moment pour partager des confidences et des expériences. Mais avec l'évolution de notre société moderne, les mères ont changé leur discours en disant que les filles devraient faire autre chose que la cuisine et que les garçons devraient s'y intéresser un peu plus. Il y a donc eu un changement des transmissions culinaires. Le père cuisine plus souvent et le fils s'intéresse parfois tout autant, selon les cultures, à la cuisine que sa sœur. Cependant, si le père ne se rapproche pas de son enfant par la cuisine, il le fera d'autant plus par d'autres activités.

D'autres lieux d'apprentissage ont été cités, tels que : les crèches, la cantine de l'école, etc. Ceux-ci ont eu leur influence sur le développement des enfants qui les ont

fréquentés. Les repas chez les amis ont aussi été éducatifs pour les jeunes, car les enfants d'origine étrangère ont une culture différente et vice versa.

Les méthodes pour apprendre à cuisiner à l'enfant sont les mêmes que celles utilisées pour apprendre à compter ou à lire. Il faut que cela le distraie, qu'il s'amuse tout en apprenant, mais également qu'il observe et qu'il goûte. Il y a encore une différence avec les filles, lorsqu'elles deviennent des adolescentes, la cuisine n'est plus un jeu, mais une tâche ménagère. Durant l'adolescence, le jeune teste des aliments, il mélange tout ce qui est possible, le sucré avec le salé jusqu'à ce qu'il trouve bon. Son but est de transgresser les règles jusqu'à ce qu'il arrive à l'âge adulte et qu'il se calme et commence à se nourrir plus ou moins sainement.

Mais que signifie réellement manger sainement ? Une alimentation saine est une nourriture qui permet de rester en bonne santé. Pour qu'un aliment soit bon, il faut qu'il ne soit pas pollué par des produits chimiques, qu'il soit frais avec un parfum, une couleur et un goût. Il est recommandé de manger des fruits et légumes frais, crus ou peu cuits, de manger des céréales complètes ou mi-complètes, des huiles de première pression à froid et des produits laitiers de qualité. Il faut y aller avec modération dans sa consommation de viande, de charcuterie, de poissons, d'œufs, de sel et de sucre. Nous devrions manger des fruits secs, des noisettes, des amandes, des noix et des graines de toutes sortes en guise d'encas.

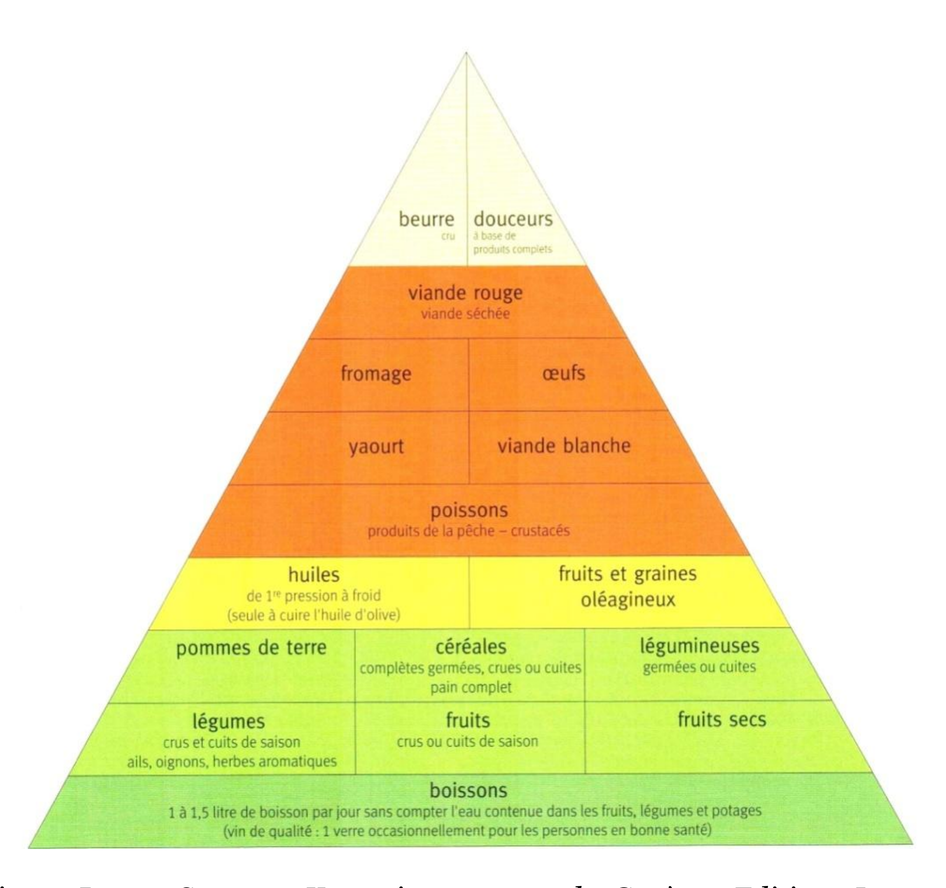
Notre alimentation nous relie à la nature nous disent Suzanne Preney, pédiatre et homéopathe et Brigitte Favre, (Preney/Favre, 2007 : 91). Mais à l'heure actuelle, avec l'éventail des choix offerts dans les supermarchés, nous avons plutôt tendance à nous en éloigner. Il est possible de se procurer, indépendamment des saisons, chaque fruit et légume de chaque pays du monde. Ceci est principalement dû à la mondialisation et à la rapidité des transports. Les aliments viennent souvent de loin et sont, par ailleurs, pauvres en nutriments. Cependant, chaque aliment correspond à un besoin physiologique fixe. Selon le Dr. Laurent Chevallier (Chevallier, 2007 : 21), les saisons ont un impact sur la nutrition de l'être humain, car il appartient à la famille des mammifères, et est donc soumis à des régulations liées aux saisons. Nous sommes donc supposés manger des produits de saison répondant à nos besoins. Par exemple, l'hiver nous sommes plus tentés par des pommes de terre, car nos besoins énergétiques sont plus élevés pour nous protéger du froid.

Après avoir discuté avec plusieurs camarades, nous avons constaté que certains pensent que nous manquons de temps pour améliorer nos habitudes alimentaires. En effet, il est vrai que cuisiner un repas, sain ou non, prend plus de temps que de réchauffer un plat précuit. Cependant, le goût et les composantes sont totalement autres. Ces mêmes gens ajouteront donc que manger sainement n'a pas bon goût. C'est évidemment faux, car si l'on sait cuisiner un repas sera toujours délicieux. Mais on remarque qu'ils craignent de devoir renoncer à certaines choses et d'être restreints.

D'après notre sondage, 99 personnes sur 150 disent que leur repas est équilibré lorsqu'elles les comparent avec la pyramide alimentaire. Mais nous pensons qu'il y a

une différence entre ce que les gens croient et ce qui se passe réellement. En d’autres termes, beaucoup de gens croient que leurs repas sont équilibrés alors qu’ils ne le sont pas. Par exemple, ils affirment que leurs repas sont construits selon la pyramide, mais paradoxalement, lorsqu'on leur donne une situation où ils se retrouvent seuls à la maison, 60,6 % répondent qu'ils commandent une pizza. Encore une fois, les gens savent ce qui est bien pour leur santé, mais ne l’appliquent pas toujours.

Un premier modèle alimentaire sur lequel, la population peut se baser est apparu aux Etats-Unis en 1992. Ce modèle, qui est la pyramide alimentaire, a ensuite été introduit en Suisse en 2000. Cette pyramide est une liste idéale pour composer son régime alimentaire et également pour rendre le consommateur attentif aux aliments indésirables.



Favre Brigitte et Preney Suzanne, Kousmine gourmande, Genève : Editions Jouvence, 2007

A la base de cette pyramide se trouvent les boissons, car c'est l'élément sans lequel nous ne pourrions pas vivre. En effet, les pertes physiologiques d’eau du corps correspondent à environ 3 litres par jour. Les aliments tels que fruits, légumes (crus) apportent 1,5 litre. Pour compenser l’eau éliminée par le corps, il faut boire près de 1,5 litre par jour. On consommera de préférence de l’eau non gazeuse, des jus de fruits et des tisanes. L’eau gazeuse contient du gaz carbonique, elle est donc acidifiante. Non seulement les jus de fruits apportent du liquide, mais également des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments. Alors que les tisanes, elles, ont des buts divers selon la plante utilisée : relaxant, digestif, bienfaisant pour la peau et d’autres encore.

Le café est l'une des boissons, après l'eau, la plus consommée ! Stimulante, elle a de nombreux avantages, mais également de nombreux inconvénients. En effet, le café se boit souvent le matin au déjeuner pour donner de l'énergie durant la journée mais également avant de prendre le volant afin de rester vigilant ou encore au travail pour mieux se concentrer. Une tasse de café, que ce soit un ristretto, espresso ou americano, contient, en dehors de la caféine, des vitamines et des minéraux importants pour l'organisme. Cependant, en dehors de ses nombreuses vertus, on attribue au café des effets nocifs. C'est notamment un acidifiant, mais il réduit également la sécrétion des hormones du sommeil et empêche donc de dormir. Il est donc préférable de ne pas en abuser, car une surconsommation peut avoir des conséquences sur l'organisme (augmentation de la pression artérielle par exemple).

On trouve de la caféine principalement dans le café, mais également dans le thé. Effectivement, le thé est aussi un stimulant. La concentration en caféine est beaucoup moins élevée que dans le café. Le thé et ses mille saveurs diverses sont un bienfait pour la santé. Attention à ne pas en boire en excès, car il est, lui aussi, acidifiant et abaisse le taux de fer.

Dans les paliers se trouvant au-dessus se trouvent les fruits et légumes. Ceux-ci apportent des sels minéraux, des vitamines, des fibres et des oligo-éléments au corps. Vu qu'ils sont riches en eau, ils peuvent être désaltérants. Ils renferment des acides organiques qui créent des sels alcalins ce qui leur donnent la capacité de désacidifiant. En prime, ils ne possèdent que très peu de calories. Il faut donc en manger 4 à 5 portions par jour afin de ne pas avoir de carences. Les fruits et légumes ne remplissent pas tous les besoins, c'est en variant les aliments que le corps sera équilibré. Les fruits sont des sucres rapides et ne demandent pas de digestion, il serait donc préférable de les manger avant ou entre les repas. Afin de bien choisir un fruit, il faut tout d'abord vérifier qu'il est frais, si possible bio (pour éviter d'ingurgiter des substances toxiques dues aux pesticides que les agriculteurs utilisent) et de saison, car l'organisme n'a pas les mêmes exigences en hiver qu'en été. Par exemple, les légumes, lorsqu'on les cuisine, ne doivent pas être cuits trop longtemps afin qu'ils gardent leur saveur et conservent leurs vitamines.

Les céréales offrent les glucides sous forme d'amidon. C'est un sucre lent, ainsi le glucose est libéré petit à petit aux cellules, ce qui empêche l'hypoglycémie. Elles apportent des protides, ces protéines sont nécessaires à la croissance de nos cellules. Elles donnent également des sels minéraux, des fibres, des lipides et des vitamines. Il est nécessaire de savoir que si l'on associe, lors d'un repas, les céréales et les légumineuses, les acides aminés dont nous avons besoin y seront. Cela peut remplacer par exemple de la viande ou du poisson.

Les huiles (seulement garanties de première pression à froid, c'est à dire en dessous de 40°C ainsi que non hydrogénée) sont nécessaires à l'organisme pour leur apport en oméga 3 et 6. Elles doivent être consommées quotidiennement selon Suzanne Preney et Brigitte Favre.

Voici ce qu'elles nous conseillent (Preney/Favre, 2007: 45) :

- « huile de lin, cameline ou noix, par exemple dans la Crème Budwig
- huile de tournesol, noix, carthame ou colza, pour agrémenter les crudités
- huile d'olive, sésame, noisette sur les mets, dans l'assiette
- huile d'olive en faible quantité pour rôtir. »

Voici un tableau concernant les composants des différentes huiles:

Huile	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9
Huile de lin	49 %	15 %	25 %
Huile de colza	10 %	20 %	62 %
Huile de tournesol	0,3 %	65 %	22 %
Huile d'olive	1 %	10 %	74 %
Huile de noix	14 %	60 %	17 %

Les huiles de noix et de colza apportent à la fois les omégas, 3,6 et 9. Et la proportion d'acide gras qu'il faudrait consommer est un tiers d'oméga 3 pour deux tiers d'oméga 6. Il faut savoir que les fruits et graines oléagineux peuvent combler l'apport des huiles, mais ne les remplacent pas.

Pour ce qui est des protéines animales, la nourriture venant de la mer est à consommer pour ces vertus digestives. Certains poissons sont riches en oméga 3, cependant il faut se méfier car les poissons ingurgitent tous les métaux, ainsi que les antibiotiques et ne rejettent rien. Cela signifie qu'au final c'est nous qui mangerons ces polluants. En ce qui concerne la viande, il en existe différentes sortes : blanche rouge et noir. Elle apporte des protéines et de la matière grasse. Il faut éviter la charcuterie grasse et manger de la viande de qualité garantie. Les produits laitiers tels que le lait, le fromage, les yogourts nous apportent des protéines, du calcium. Le fromage est à l'image de ce qui se trouve dans les prés ainsi que dans les caves ou il a « vieilli ». C'est pourquoi encore une fois, la nourriture que nous donnons à l'animal est celle que nous retrouvons dans notre assiette, il faudrait donc éviter les farines animales pour les vaches. Les yogourts à favoriser sont les nature, ils agissent sur notre flore intestinale. Les yogourts aux fruits et autres saveurs sont à vérifier du point de vue de leur contenu en sucre et additifs. Madame Brigitte Favre propose d'ajouter des fruits frais dans un yogourt nature pour obtenir une valeur et un goût différents. Les produits laitiers consommés au cours de la journée ne devraient pas être conservés UHT (180°C), HP (110-135°C) et microfiltrés. L'œuf renferme du phosphore des vitamines et des protéines, il est donc conseillé d'en manger poché, coque ou mollet pour les digérer.

En ce qui concerne le beurre et les douceurs, leur excès est mauvais. Il faudrait donc limiter notre consommation de beurre à 30 grammes par jour. Il est conseillé de cuisiner ses propres gâteaux avec des ingrédients complets comme la farine bise (ainsi, nous aurons l'entier du grain et pas simplement l'intérieur), le sucre intégral, le chocolat noir (car il est riche en fer et en magnésium). Si après un repas nous avons envie de dessert, il vaut la peine de penser aux fruits en compote, crumble ou tarte ainsi qu'aux oléagineux pour les pauses, au lieu de sucreries.

Enfin, il faut avoir un sommeil régulier et faire de l'exercice physique. En effet, les apports d'énergie nécessaire ne sont plus les mêmes qu'autrefois car nous faisons beaucoup moins d'efforts physiques. Notre comportement est en décalage avec la vie moderne. De plus, avec les progrès technologiques tels que le lave-vaisselle, les mets prêts à la consommation, les jus de fruits déjà pressés, etc., on économise de l'énergie. Même si on gagne certainement du temps, l'économie de l'effort à fournir nous est-elle profitable ? Les campagnes publicitaires disent de bouger et de faire du sport pour rester en bonne santé, car nous avons tendance à opter pour la facilité et la sédentarité. Il est vrai que les enfants de notre société ne font plus assez de sport et n'exercent plus assez leur corps. Depuis que les moyens de transport tels qu'ascenseur, bus, escaliers mécaniques, scooter, etc. existent, nous sommes de moins en moins obligés de bouger. Selon un extrait du bulletin « espaces pédagogiques », l'idéal pour un adulte serait de faire 30 minutes par jour de marche, jogging, aquagym ; ceci en ayant toujours un léger essoufflement. Ensuite, nous devrions faire trois fois 30 minutes d'endurance par semaine et travailler deux fois la force et la souplesse. La natation peut être un sport adéquat pour travailler ces éléments. Il est important de s'oxygéner et de sortir après une journée de travail afin de décompresser, penser à autre chose et se détendre. Chaque individu devrait dormir neuf heures chaque nuit pour que le corps se repose, élimine ses déchets et puisse être en forme le lendemain. Si l'on est fatigué, le risque de tomber malade augmente.

4.4 Propositions de résolution (sensibilisation des parents et des jeunes)

Dans le cadre de notre travail de maturité, nous avons organisé avec l'aide de Madame Brigitte Favre, une journée de sensibilisation Saveurs et Santé. Il nous paraissait important d'agir directement sur le terrain, c'est-à-dire au Gymnase du Bugnon à la place de l'Ours. Nous souhaitions partager les connaissances acquises tout au long de notre travail de maturité avec les gymnasiens intéressés sachant que notre tranche d'âge a plus tendance à être intéressée par des explications données oralement plutôt que des informations écrites.

Cette journée a eu lieu le mercredi 16 septembre 2009 et s'est déroulée de la manière suivante :

- Préparation du repas à la cuisine de la cafétéria avec des volontaires en présence de Madame Brigitte Favre.

- Repas sur inscription au carnotzet de la cafétéria (12h45-13h45) au prix de 6 francs.

- Description du repas et de son équilibre par Madame Brigitte Favre pour les élèves et enseignants l'ayant dégusté.

- Conférence intitulée « Je serai demain ce que je mange aujourd'hui » (14h-15h30, salle 211) tenue par Madame Brigitte Favre dédiée à tous les élèves et enseignants intéressés.

  Les thèmes abordés :

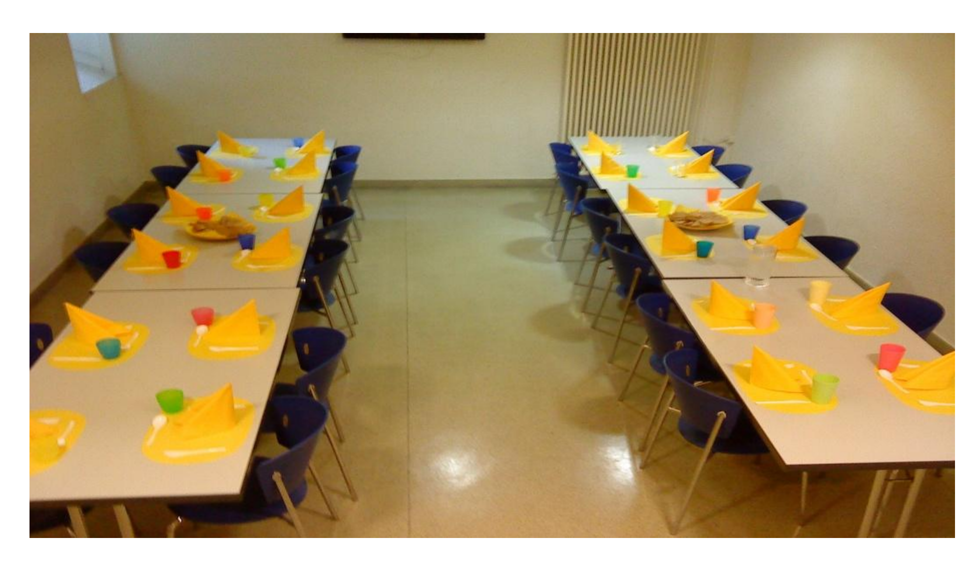
  - Corps gras, solides, liquides : lesquels choisir : pourquoi, combien, comment ?
  - Fruits et légumes : leur rôle
  - Les céréales : quels choix pour quelles valeurs ?
  - Protéines : celles du végétarien, les autres
  - Boissons : de l'eau et des eaux, thé, café, alcool
  - Sommeil : combien pour faire bien
  - Exercice physique : trop et trop peu gâtent tous les jeux
  - Quel temps pour préparer les repas, combien pour les déguster ?
  - Questions et réponses

- Goûter pour les auditeurs de la conférence :
  Pour allier énergie et plaisir: Comment ? Brève introduction et dégustation.

Le but premier de cette journée était de sensibiliser les jeunes à une alimentation saine et équilibrée. Nous avons ici restreint notre champ d'action à notre gymnase, car c'était l'endroit le plus facile d'accès pour nous.
Notre deuxième objectif était de démontrer que manger sain peut être bon. Lorsque nous avons parlé d'alimentation équilibrée ou saine autour de nous, les réactions étaient souvent les mêmes : « ce n'est pas bon ». Nous avons donc pris en considération ces remarques et avons tenté de prouver que manger sain peut être délicieux.
Associé à cette idée de « mauvais » se trouvait l'image d'une nourriture chère. Afin d'expliquer et de démontrer que tel n'est pas toujours le cas, nous avons essayé de nuancer les images préconçues des jeunes à propos du prix de la nourriture saine en proposant un repas à un prix accessible à tous.
Un autre aspect de l'alimentation sur lequel nous souhaitions attirer l'attention, était ses bienfaits. Souvent, les jeunes ingurgitent des aliments sans vraiment savoir ce qu'ils vont apporter à leurs corps. Or, chaque produit contribue au bon ou mauvais fonctionnement de notre organisme.

Le cinquième but de cette journée était d'expliquer comment gérer le temps entre l'achat de la nourriture, sa préparation et sa consommation. Pour finir, nous souhaitions que les participants puissent déguster un repas et un goûter !

Après avoir obtenu l'accord du directeur, nous avons décidé du menu du repas : un taboulé suivi d'une crème au fromage blanc (au miel ou au vin cuit). Nous avons également décidé des thèmes de la conférence. L'organisation de la journée était constituée de deux parties : une partie dédiée à l'achat des produits et à la préparation du repas et une autre partie consacrée à la publicité.



Le carnotzet de la cafétéria prêt à accueillir les participants.

Nous avons tout d'abord dû établir un budget. Pour cela, nous avons comparé les prix du marché et de la Coop. Notre budget final s'est révélé plus ou moins identique, car les éléments se complétaient. Nous avons acheté tous les ingrédients deux jours avant sauf les tomates qui ont été achetées le soir d'avant. L'achat des ingrédients nous aura pris une à deux heures. La préparation de ce repas s'est faite en trois fois. Le soir d'avant, il fallait mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau ainsi que couper en cubes les tomates. Trois heures avant le repas, nous avons ajouté les tomates au couscous complet cru pour qu'il absorbe leur jus. Le reste des ingrédients a été ajouté au dernier moment. Nous avons ensuite décoré la salle et mis la table en y mettant de la couleur et de la bonne humeur. La dernière phase de préparation s'est donc faite en environ une heure et demie pour 20 personnes.

Afin de faire de la publicité pour notre journée, nous avons commencé par distribuer une feuille à chaque conseiller et conseillère de classe de façon à ce qu'il ou elle puisse en dire quelques mots à sa (ses) classe(s). Une seconde feuille d'information dédiée au délégué ou déléguée de classe a été déposée dans le casier de classe, accompagnée d'une affiche, à placer sur le tableau d'affichage de leur salle, ainsi que de cinq flyers en guise d'inscription pour la journée. Nous avons également placardé des affiches dans tout l'établissement et publié notre flyer sur le site du gymnase. Le jour d'avant, nous avons écrit sur chaque tableau noir afin de rappeler aux étudiants qu'il n'était pas encore trop tard pour s'inscrire et qu'ils étaient tous les bienvenus à la

conférence. Une heure avant le repas, nous avons également fait un rappel au microphone. Nous avons fait tout notre possible pour attirer le plus de monde possible.

Malgré nos efforts, nous n'avons pas eu énormément de succès. Nous nous rendons compte qu'il est difficile de faire de la publicité et d'inciter les élèves à s'intéresser davantage aux réels problèmes alimentaires auxquels notre génération est confrontée. Nous avons remarqué que le bouche à oreille était et restera toujours le meilleur moyen de motiver les gens. Beaucoup de gymnasiens se sont arrêtés devant notre ardoise affichant notre menu et nous ont questionnées, curieux de savoir ce qui se passait au carnotzet de la cafétéria. Certains étaient déçus de ne pas avoir été informés plus tôt alors que d'autres repartaient indifférents. Cependant, les quelques gymnasiens et enseignants présents, au total une quinzaine de personnes, étaient enthousiastes et intéressés. Les regards sur les saladiers joliment décorés étaient admiratifs et cela a éveillé leur appétit. Les a priori que certaines personnes avaient à propos de notre repas ont disparu. Les participants étaient ravis et se sont régalés. Ils se resservaient plusieurs fois et se montraient satisfaits. Ils exprimaient l'envie de refaire ce repas chez eux, ce qui leur était possible à l'aide de la recette que nous leur avions distribuée. Leur faim était comblée et leur soif estompée grâce au jus de pomme. Le dessert, inconnu par la majorité, a été apprécié. Les miels de lavande et de romarin ont été dégustés et commentés. Les retours étaient tous positifs. Le repas a plu et tout le monde était rassasié. Nous avons reçu beaucoup de compliments et d'encouragements.



Les saladiers joliment décorés.

Madame Brigitte Favre a ensuite tenu sa conférence devant un nombre d'auditeurs très modeste. Les quelques personnes, majoritairement des femmes, présentes ont écouté plus ou moins attentivement. Une étudiante a montré un intérêt particulier. Elle a passé une année à l'étranger et a découvert une autre culture et en même temps une autre manière de se nourrir. Elle a remarqué un changement physique et affirme se sentir mieux depuis. Elle a exprimé le souhait de vouloir changer son alimentation, mais elle n'obtient pas le soutien de ses parents qui iraient même jusqu'à dire que cela est ridicule. Nous nous trouvions donc ici devant un exemple d'une jeune adulte

qui possède la rare volonté de vouloir changer quelque chose dans ses habitudes alimentaires, mais qui est retenue par un obstacle qui devrait plutôt être un appui. Cette élève a donc beaucoup apprécié la conférence et a montré un enthousiasme particulier pour notre journée en général. Les enseignants présents étaient des personnes au courant des sujets abordés ; ainsi, ils ont affirmé avoir pu étoffer leurs connaissances.

En organisant cette journée de sensibilisation, nous avons pu constater que l'alimentation ne touchait pas assez de jeunes de nos jours. Nous avons donc établi quelques recommandations à prendre en compte afin de mieux se nourrir ainsi que quelques résolutions pour améliorer les connaissances alimentaires auprès des futures générations.

Afin de prévenir la population suisse, l'éducation alimentaire devrait premièrement être acquise par les parents qui eux pourraient transmettre leur savoir à leurs enfants. Malheureusement, de nombreux enfants n'ont plus les repères traditionnels qui étaient la cuisine et la table familiale. Le comportement alimentaire des parents n'est pas toujours exemplaire. C'est pourquoi les adultes devraient être aidés par la société.

Deuxièmement, de nouvelles méthodes scolaires, afin d'étudier la nourriture, devraient être des sujets importants et privilégiés dans les écoles primaires. La base de notre jugement a été construite durant notre enfance et pendant l'adolescence, par exemple notre besoin de se nourrir, les éléments que nous apprécions manger, la quantité, le lieu et la fréquence de nos repas. C'est la raison pour laquelle, il est important d'orienter le comportement des enfants vers une alimentation variée et équilibrée, dès leur plus jeune âge afin qu'ils prennent de bonnes habitudes. L'enseignement scolaire pourrait devenir un cadre d'apprentissage supplémentaire pour les enfants. Ce qui n'est toujours pas le cas aujourd'hui, puisque, cet enseignement n'existe que dans certaines écoles, où il n'intervient que tardivement.

Pour amplifier l'éducation alimentaire, il faut également obtenir un matériel adéquat et pédagogique. La méthode serait de convaincre le jeune et non le manipuler. L'éducation alimentaire est basée sur les mêmes procédés que l'éducation scolaire, c'est-à-dire que l'enfant doit prendre lui-même ses responsabilités. Plusieurs sociétés ont été créées ces dernières années dans le but de sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée telles que: NUTRIKID, l'Alimentarium à Vevey et également le Service nutrition de Nestlé. En dehors des grands groupes s'occupant de la santé et de l'alimentation, les industries agroalimentaires devraient aussi s'intéresser aux exigences alimentaires en matière de prévention aux problèmes de santé.

Karin Roten, logopédiste, orthophoniste holistique propose différentes possibilités de remédier à une mauvaise alimentation en faisant attention aux points suivants :

- Boire 20 minutes avant les repas ou 2 heures après.
- Ne pas boire pendant les repas pour éviter de diluer les précieux sucs digestifs.

- Mâcher la nourriture jusqu'à ce qu'elle soit réduite en purée.
- Si vous êtes stressé, mangez plus tard, car le corps ne peut pas gérer le stress et digérer en même temps.
- Éviter les aliments avec des additifs alimentaires portant un « E » suivi d'un numéro. Ces additifs perturbent le système nerveux et peuvent également déclencher des réactions allergiques.
- Eliminer le sucre blanc ou roux, car ce sont des calories vides qui provoquent une montée d'insuline, suivie par une baisse du taux de sucre dans le sang. Cela fatiguera le corps et le sucre nourrira les bactéries opportunistes.
- Eliminer les graisses hydrogénées qui rigidifient les membranes des cellules du cerveau ce qui empêchera des processus de communication d'avoir lieu.
- Consommer des huiles pressées à froid, à moins de 40°C.
- Remplacer les pâtes blanches, le pain blanc, le riz blanc par leurs homologues complets.

Lorsque nous discutons avec nos amis de nourriture, nous nous rendons compte que faire attention à toutes ces recommandations est impossible ou du moins pas tous les jours. Les surgelés sont déconseillés car ils perdent une grande partie de leurs vitamines et minéraux, autant aller chercher un légume frais au marché si l'on en a la possibilité. Il faut également faire attention à tous les éléments que l'on rajoute pour donner du goût ; les légumes ont déjà du sel et les fruits du sucre, inutile d'en rajouter.

Néanmoins, manger doit rester un plaisir et un moment agréable, il ne faut pas non plus se restreindre et s'interdire trop d'aliments. Si on lie plaisir et santé, on lie également équilibre mental et physique. Mais aujourd'hui, lorsque l'on parle de plaisir, les aliments ont une répercussion sur la santé de l'individu, à cause de tous les agents conservateurs ajoutés et autres. Il est vrai que l'homme ne peut pas stopper la modernisation de l'aliment et encore moins la grande rivalité qui règne entre les distributeurs. La qualité des aliments est donc touchée par cette industrialisation. Cela fait dix ans environ que l'industrialisation et la conservation prennent de l'importance. Auparavant, nous consommions encore des aliments frais, mais ce n'est bientôt plus le cas avec toutes les possibilités de conservation (surgelé, congelé, précuit). De ce fait, la vigilance doit être plus grande au niveau des stockages des aliments et de leurs distributions.

5 Conclusion

En débutant notre travail de maturité, notre question initiale était de savoir comment se nourrissent actuellement les jeunes de 16 à 20 ans ? Pour cela, nous avons d'abord cherché à comprendre comment a évolué notre société et quels ont été les impacts sur la nourriture. De nombreux progrès technologiques ont été utiles à l'évolution de l'alimentation, malheureusement nous avons remarqué que les progrès n'ont pas toujours été positifs pour l'homme comme par exemple, la découverte des additifs tels que les agents conservateurs. Après avoir étudié ces progrès, nous savons aujourd'hui que pour retrouver la qualité des aliments d'autrefois, il faut les transformer le moins possible pour qu'ils gardent leur saveur et leurs bienfaits. Nous nous sommes également intéressées aux développements de la société dont le développement principal a été l'émancipation de la femme.

Ensuite grâce aux résultats de nos sondages, nous nous sommes rendu compte que les jeunes avaient de bonnes connaissances sur les fondements d'une alimentation saine, mais qu'ils n'appliquaient pas toujours ce qu'ils savaient être bon pour leur corps. Les adolescents n'ont pas l'impression que ce sujet les touche. Nous avons remarqué que certains d'entre eux croyaient bien manger ce qui n'était pas réellement le cas. Nos résultats étaient contrastés, cependant nous constatons que les jeunes sont quand même en partie intéressés par cet équilibre alimentaire, ce qui nous donne un espoir. Nombreux sont les jeunes pour qui une nourriture saine inspire un sentiment de dégoût et une peur de restriction. Mais alors, comment essayer de changer cette image négative qu'ils ont de la nourriture saine ? Selon nous, il ne faut pas seulement les mettre au courant, mais également leur donner des explications et la possibilité de goûter. Voilà pourquoi, il est donc important de sensibiliser les jeunes aux bienfaits d'une alimentation équilibrée.

Pour ce faire, nous avons organisé notre journée Saveurs et Santé afin de mettre en œuvre nos connaissances et de les faire partager. Ceci était l'aboutissement de notre travail de maturité. Il avait pour but de faire prendre conscience aux jeunes que la santé est liée à l'alimentation et qu'il faut donc y faire attention. Malheureusement, nous n'avons pas eu autant de succès que nous pensions. Les personnes présentes semblaient intéressées, ce qui nous a tout de même réjouis. Nous pensons que cette journée a été bénéfique pour les personnes présentes ainsi que pour nous. Nous sommes aujourd'hui convaincues que la nourriture a un impact sur notre corps, il ne faut donc pas la négliger. Nous avons appris tous les bienfaits des fruits et légumes et de certaines céréales. Nous savons maintenant quels corps gras choisir et quels éviter. Pour posséder une bonne santé, les neuf heures de sommeil chaque jour sont à respecter ainsi qu'un exercice physique quotidien en plus des trois fois trente minutes d'entraînement par semaine. Lors de cette journée, nous avons remarqué que de nombreuses personnes n'étaient pas au courant de notre projet malgré nos efforts pour faire passer le message. Si nous devions le refaire, nous améliorerons notre façon d'avertir les gens et de les attirer. Nous pouvons donc dire que sensibiliser des jeunes n'est pas un acte facile.

Est-ce qu'un jour les jeunes se rendront compte de l'importance que l'alimentation a sur leur corps ? Nous pensons qu'il faudrait commencer dès le plus jeune âge, car la base de l'éducation, comme nous le savons, se fait principalement à la maison. Les parents devraient donc être sensibilisés avant d'avoir des enfants pour qu'ils puissent les éduquer correctement. Bien que notre génération soit celle des parents du futur, il ne faudrait pas oublier d'inviter la génération de nos pères et mères à s'intéresser à la santé. Mais le soutien des institutions scolaires devrait être envisagé, les professeurs devraient commencer l'apprentissage alimentaire dès la petite enfance. L'alimentation des jeunes de nos jours n'a pas fini de se développer, il faudrait qu'un élément déterminant les aide à reconnaître les valeurs d'une alimentation saine. Les vertus de l'alimentation d'autrefois devraient être revalorisées. Ainsi, l'alimentation pourrait se développer dans des perspectives d'avenir plus saines et garantir aux générations futures une longue vie en bonne santé.

6 Bibliographie

6.1 Bibliographie générale

Livres

- ACREMANT Joël, *Se nourrir aujourd'hui : Vers une nouvelle conscience des choix alimentaires,* France : éditions Novalis, 2002.

- ACTES DU COLLOQUE / ETATS GENERAUX DE LA GASTRONOMIE FRANCAISE, *Plaisir alimentaire et santé,* Palais des congrès, expositions de Dijon, Bourgogne : Cedex, 1997.

- APFELBAUM Marian, FORRAT Claire, *Diététique et Nutrition,* Paris : éditions Masson, 1995.

- ARIES Paul, *La fin des mangeurs, Les métamorphoses de la table à l'age de la modernisation alimentaire,* Paris : Desclée de Brouwer, 1997.

- ASCHER François, *Le mangeur hypermoderne, Une figure de l'individu électique,* Mayenne : Odile Jacob, 2005.

- BRETON Paul, *La civilisation quotidienne, TOME XIV,* Paris : librairie Larousse, 1954.

- CHEVALLIER Laurent, *Impostures et vérités sur les aliments,* France : éditions Fayard, 2007.

- COSTAIN Lyndel, *Aliments santé: Le manuel d'utilisation des 70 aliments clés*, Vevey: éditions mondo SA, 2001.

- CRAPLET Camille, *Alimentation d'aujourd'hui et de demain,* Paris: Vigot frères éditeurs, 1971.

- CRAPLET Camille, CRAPLET Pascal, CRAPLET-MEUNIER Josette, *Nutrition, alimentation et sport,* France : Vigot, 1985.

- DARBRE G., *Nutrition et santé,* Vevey: éditions Delta, 1976.

- FAVRE Brigitte, PRENEY Suzanne, *Kousmine gourmande : 180 recettes pour le bien-être,* Torino : éditions Jouvence, 2007.

- GARABUAU-MOUSSAOUI Isabelle, *Cuisine et indépendances, jeunesse et alimentation,* Paris: L'Harmattan, (collection Logiques sociales); 2002.

- JACOTOT Bernard, *Nutrition et Alimentation,* Paris : éditions Masson, 1992.

- LAMBERT Jean-Louis, *L'évolution des modèles de consommation alimentaire en France,* Paris : Lavoisier, 1987.

- MULTON Jean-Louis, *La société scientifique d'Hygiène Alimentaire : Cent ans d'histoire au service de l'alimentation (1904-2004),* France : Publiez-vous, 2005.

- ROMER-LUTHI Christine, *Alimentation en Suisse : résumé commenté du Quatrième rapport sur la nutrition en Suisse,* Berne : Association Suisse pour l'Alimentation, 1998.

- SCHARER Martin R., *700 ans au menu : L'alimentation en Suisse du bas Moyen-âge à nos jours : 7 façons de présenter l'histoire au musée,* Vevey : Alimentarium, 1992.

Article dans des périodiques

- APFELDORFER Gérard, « Je mange donc je suis », *Psychologies,* n°4, septembre-octobre 2004, pp. 8-38.

- GUIBERT Pascal, GUILLOU Anne, « Du congélateur au déménagement », *Terrain,* n°12, avril 1989 pp. 8-13.

6.2 Sites internet

- http://www.alimentarium.ch

  Site présentant le musée de l'Alimentarium à Vevey.

- http://www.alimentation-responsable.com/un-constat-inquietant

  Site regroupant divers points sur l'alimentation.

- http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag1012/stopper_cafe_niv2.htm

  Forum proposant des questions et réponses à divers problèmes de santé.

- http://www.healthunit.com/articlesPDF/14148.pdf

  Dossier à propos des boissons sucrées.

- http://www.lestamp.com/publications_mondialisation/publication.briand.htm

  Site sur la sociologie du travail et de la culture.

- http://www.monblog.ch/naturotherapie/?p=200702060027579

  Site préventif et explicatif d'un naturopathe à propos de la santé.

- http://www.museum.agropolis.fr/pages/savoirs/techno_lait/rapport.pdf

  Dossier sur les progrès technologiques au sein des industries alimentaires.

- http://www.nestle.ch/fr/nutrition/news/themes/Pages/default.aspx

  Site énumérant et expliquant les divers services proposés par l'entreprise Nestlé.

- http://www.oecd.org/dataoecd/58/15/35625384.pdf

  Statistiques mondiales de 2003 des problèmes de surpoids.

- http://www.sge-ssn.ch

  Site de la société suisse de nutrition proposant conseils, informations et services.

- http://www.thefreechild.com/french/index.html

  Site sur l'éducation de l'enfant.

- http://www.vifamily.ca/library/transition/374/fieldhousefr.pdf

  Dossier sur le rituel du repas familial.

7 Annexes

7.1 Annexe I : Sondage n°1 sur l'alimentation des jeunes dans le canton de Vaud

Sondage pour notre Travail de Maturité sur l'alimentation

Florence Gavin & Jeannette Pfister

Auriez-vous la gentillesse de consacrer quelques minutes pour répondre à ce sondage qui contribuera à l'élaboration de notre travail de maturité ?

1. Sexe : Masculin ☐ Féminin ☐
2. Age : ....
3. Etudiant ☐ Apprenti ☐ Autre :............
4. Où habitez- vous ? En ville ☐ Zone rurale ☐
5. Parlez-vous de l'alimentation et de la santé avec votre famille (repas du lendemain, choix des aliments,...) ?
   Oui ☐ Non ☐ Rarement ☐ Souvent ☐
6. Où mangez-vous à midi ? A la maison ☐ A l'extérieur ☐

   6.1. Combien de fois par semaine ? ....

   6.2. Si vous aviez le choix, où mangeriez-vous ?
   A la maison ☐ A l'extérieur ☐

   6.3. Est-ce que vous y accordez de l'importance ? Oui ☐ Non ☐
   Si oui, pourquoi (facilité, santé, compagnie,...) ? ....
7. Combien de temps, en moyenne, prenez-vous pour manger à midi ?

   10-20 min ☐ 20-30min ☐ 30-40min ☐
8. Quel est le prix moyen de votre repas de midi?

   Moins de 5frs ☐ 5-10frs ☐ 10-15frs ☐ 15-20frs ☐ Plus de 20frs ☐
9. Quelle boisson avez-vous l'habitude de boire lors de votre repas ?

   Thé/café ☐ Eau ☐ Boisson sucrée ☐
10. Vous vous trouvez dans la situation où:

    1. Vous êtes seul chez vous, un soir de semaine, quel serait-votre premier choix ?
    Commander une pizza ☐ Aller au Mac Donald ☐
    Grignoter ☐ Cuisiner un repas ☐
    Autres : .... ☐

2. A la pause de midi, vous disposez d'une heure de temps ainsi que de 10 francs, où vous amène votre estomac?

A la cantine pour un plat de frites ☐ Dans un supermarché ☐

Chez un Dönner Kebab ☐ Dans une pizzeria ☐

Autres :……………………………… ☐

11. Ci-dessous se trouve une pyramide alimentaire :

Favre Brigitte et Preney Suzanne, *Kousmine gourmande* , Genève : Editions Jouvence, 2007

Un repas équilibré est composé d'une crudité en entrée (fruits, légumes, salade,…), de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers,…), de céréales (pomme de terre, pâtes, riz,…) et d'eau.

Selon ce modèle, pensez-vous que vos repas sont équilibrés? Oui ☐ Non ☐

12. Imaginons que vous puissiez manger tous les midis à la maison, votre mère prépare-t-elle un repas équilibré ? Oui ☐ Non ☐

13. Votre mère exerce-t-elle un travail en plus de ses taches ménagères ? Oui ☐ Non ☐

14. Savez-vous qu'il serait bien de consommer 5 fruits et légumes par jour ?

Oui ☐ Non ☐

Est-ce-que vous vous y tenez ? Oui ☐ Non ☐

15. Consommez-vous des huiles pressées à froid telle que : Huile de lin ☐

Huile de noix ☐ Huile de colza ☐ Huile de tournesol ☐ Huile d'olives ☐

Merci de votre participation !

7.2 Annexe II : Sondage n°2 sur l'alimentation des élèves de notre classe

Sondage pour notre Travail de Maturité sur l'alimentation

Florence Gavin & Jeannette Pfister

Souligner ce qui convient

1. Aimes-tu manger ? Oui... Non...
2. Quels sont tes aliments préférés ? ....
3. Qu'aimes-tu manger à midi ?..
4. Que manges-tu le matin ?..
   A midi ?..
   Le soir ?...
5. Es-tu fatigué le matin au lever ? Jamais – de temps en temps – souvent
6. Remarques-tu un changement entre un matin ou tu déjeunes et un matin ou tu ne déjeunes pas ? Oui... Non...
7. Es-tu capable de te concentrer lorsque tu as faim? Oui...Non...
8. Es-tu souvent malade ? Oui...Non...
9. Es-tu en traitement chez un médecin ? Oui...Non...
10. Si oui, combien de fois par année vas-tu le voir ?............fois
11. As-tu des maux de tête ? Jamais – de temps en temps – souvent
12. Souffres-tu de troubles digestifs (ballonnement, douleur, constipation, diarrhée) ? Jamais – de temps en temps – souvent
13. Considères-tu que l'alimentation joue un rôle pour construire la santé ? Oui...Non...
14. Penses-tu que tu pourrais manger mieux ? Oui...Non...

Merci d'avoir pris quelques minutes pour répondre à ce questionnaire dont le résultat sera communiqué lors de la journée santé du 16 septembre.

16 juin 2009

7.3 Annexe III : Feuille d'information pour la journée Saveurs et Santé

Journée de sensibilisation à une alimentation Saveurs et Santé

Jeannette Pfister et Florence Gavin
3M7

Aux conseillers et conseillères de classe du Gymnase du Bugnon - Site de l'Ours

Dans le cadre de notre travail de maturité, nous organisons une journée de sensibilisation à une alimentation Saveurs et Santé le **mercredi 16 septembre 2009.** Auriez-vous la gentillesse de faire un peu de publicité ?

But de cette journée

- sensibiliser les jeunes du Gymnase du Bugnon
- démontrer que manger sain peut être bon
- démontrer que manger sain n'est pas forcément plus cher
- expliquer les bienfaits d'une nourriture équilibrée
- expliquer comment gérer le temps "achats, préparation et consommation des repas"
- déguster

Programme

1. Repas au carnotzet de la cafétéria (sur inscription) 12h45-13h45 Prix : 6.-
   INSCRIPTION DISPONIBLE AUPRES DES DELEGUES DE CLASSE ET A DEPOSER DANS LE CASIER DE MADAME VLCEK.
   Attention : seulement les 25 premiers inscrits pourront déguster le repas !

2. Description du repas et de son équilibre par Madame Brigitte Favre, conseillère de santé et en nutrition, pour les élèves ayant dégusté le repas.

3. Conférence intitulée « **Je serai demain ce que je mange aujourd'hui** » (14h-15h30, salle 211) tenue par Madame Brigitte Favre, conseillère de santé et en nutrition, dédiée **A TOUS** les élèves et enseignants intéressés
   Les thèmes abordés seront :
   - Corps gras, solides, liquides : lesquels choisir : pourquoi, combien, comment ?
   - Fruits et légumes : leur rôle
   - Les céréales : quels choix pour quelles valeurs ?
   - Protéines : celles du végétarien, les autres
   - Boissons : de l'eau et des eaux, thé, café, alcool
   - Sommeil : combien pour faire bien
   - Exercice physique : trop et trop peu gâtent tous les jeux
   - Quel temps pour préparer les repas, combien pour les déguster ?
   - Questions et réponses

4. Goûter pour les auditeurs de la conférence (salle 211)
   Pour allier énergie et plaisir: Comment ? Brève introduction et dégustation.

Travail de maturité 30 Août 2009

7.4 Annexe IV : Affiche publicitaire pour la journée Saveurs et Santé

Journée de sensibilisation à une alimentation Saveurs et Santé au Gymnase du Bugnon - Site de l'Ours

PROGRAMME DU MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2009

1. Repas SUR INSCRIPTION au carnotzet de la cafétéria
   12h45-13h45 Prix : 6.-
   Inscription disponible auprès des délégués de classe et à déposer dans le casier de Madame Vlcek.

2. Description du repas et de son équilibre par Madame Brigitte Favre, conseillère de santé et en nutrition, pour les élèves ayant dégusté le repas.

3. Conférence intitulée
   « Je serai demain ce que je mange aujourd'hui »
   tenue par Madame Brigitte Favre dédiée A TOUS les élèves et enseignants intéressés
   14h-15h30, salle 211

4. Goûter pour les auditeurs de la conférence

"Je serai demain ce que je mange aujourd'hui"

<u>Les thèmes de la conférence seront :</u>

- Corps gras, solides, liquides : lesquels choisir : pourquoi, combien, comment ?
- Fruits et légumes : leur rôle
- Les céréales : quels choix pour quelles valeurs ?
- Protéines : celles du végétarien, les autres
- Boissons : de l'eau et des eaux, thé, café, alcool
- Sommeil : combien pour faire bien
- Exercice physique : trop et trop peu gâtent tous les jeux
- Quel temps pour préparer les repas, combien pour les déguster ?
- Questions et réponses

Cette journée est organisée dans le cadre du travail de maturité de **Jeannette Pfister et Florence Gavin.**

Août 2009